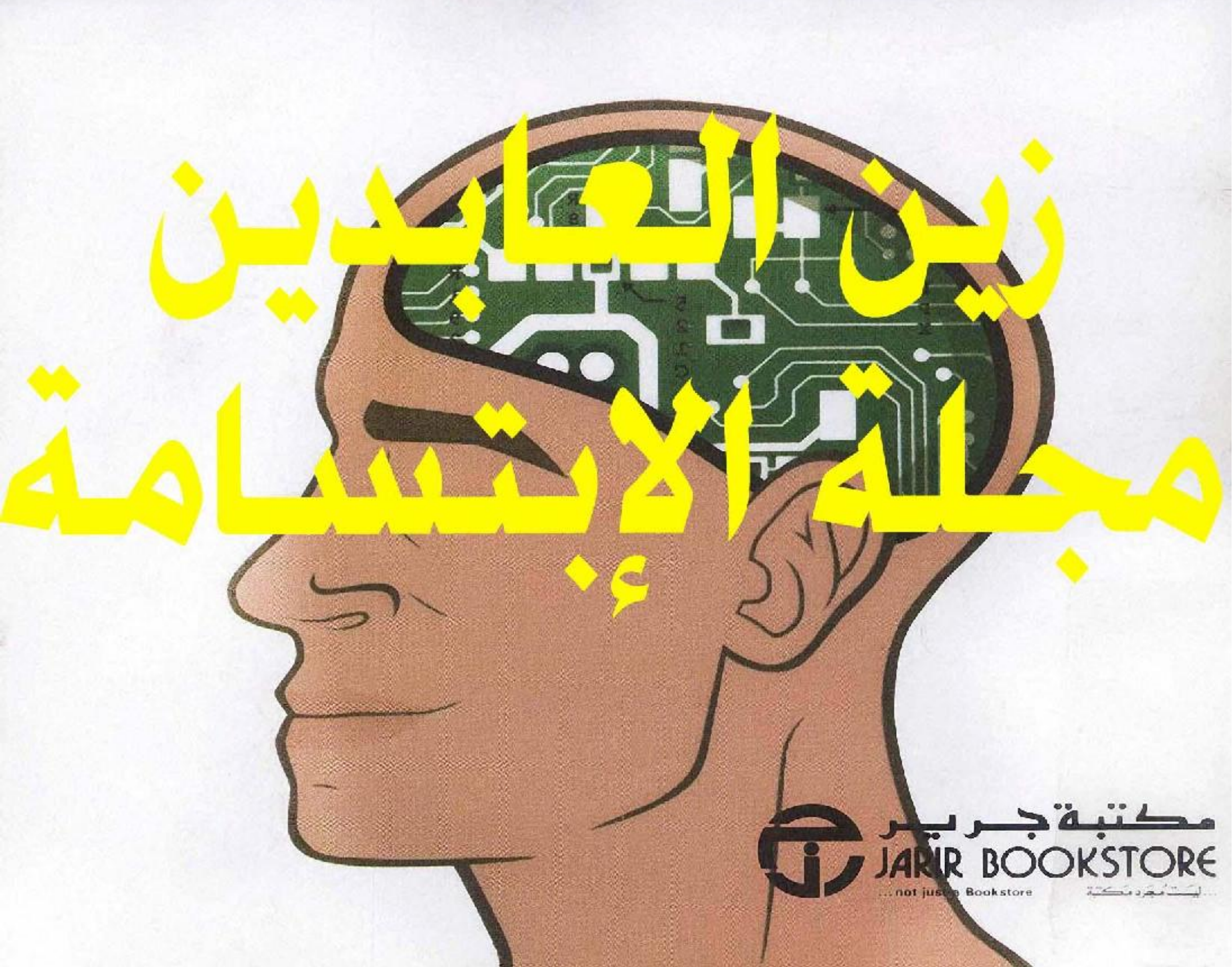
آدم إيسون

أسرار التنويم المغناطيسي الذاتي

شحذ قوة عقلك الباطن




مجلة
الابتسامة

أسرار التنويم المغناطيسى الذاتى

شحن قوة عقلك الباطن

آدم إيسون





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٠

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض١١٤٧١ – تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ – فاكس٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

The Secrets of Self-Hypnosis

Harnessing the Power of Your Unconscious Mind

Adam Eason





أهدى هذا الكتاب إلى "دينيس" و"ليزلى إيسون"،

اللذين علمانى معنى الحب غير المشروط.

إننى ممتن لكما غاية الامتنان.



المحتويات

القسم ١

معلومات أساسية مهمة



١

من هو آدم إيسون؟

أود أن أشاطركم قصة تحكى عن تجربة مهمة فى حياتى.

ذات صباح شديد الحرارة والرطوبة، حين كنت فى فلسطين، كنت متشبثاً بمؤخرة جرار فى طريقى إلى أول يوم عمل لى فى إحدى مزارع الموز، وكان علىَّ أن أغمض عينىَّ، حيث كان ضوء الشمس يزداد قوة شيئًا فشيئًا، كما أن ذلك حال دون دخول الغبار فيهما.

كنت قد قررت عند سفرى فى بداية التسعينات أن أذهب وأعيش فى أحد التجمعات "الكيبوتز" لبضعة أشهر، حيث توجد هناك شركة اسمها "مشروع ٢٤"، ومقرها لندن، قد تأسست حتى يذهب إليها الإنجليز لهذا الغرض، ومن ثم يسّرت كثيراً عملية قبولى للانضمام إلى هذه التجمعات. ولقد تم تصميم هذه "الكيبوتزات" فى الأصل للمساعدة على بناء الدولة وإعمارها، وكانت بمثابة تجمعات صغيرة ذات اكتفاء ذاتى، وكان غالبية قاطنى هذه التجمعات من مواطنى هذه الدولة، بيد أنهم رحّبوا بالمتطوعين من جميع أنحاء العالم، على أن يحصلوا فى مقابل عملهم ومهاراتهم على المأوى والطعام وأجر زهيد أشبه بمصروف للجيب.

وقد اخترت الانضمام إلى كيبوتز متوسط الحجم يقع إلى الجنوب من مدينة "حيفا"، وقد كان ذاك مكاناً تقليدياً، ومن ثم كان بوسعى معرفة الكثير عن ثقافة قاطنيه على نحو أعمق، كما أن هذا المكان قد مكّننى من السفر إلى بيت لحم، ومرتفعات الجولان، والناصرة، وبحيرة طبرية. أما فى أوقات فراغى فكنت أقوم ببعض المغامرات والأنشطة؛ كالسفر إلى مصر، وسوريا، والأردن، بعد قضائى للحد الأدنى من فترة خدمتى فى الكيبوتز، حيث إنهم يطلبون قضاء فترة من العمل كحد

أدنى لضمان التماسك والاستقرار داخل الكيبوتز.

وأول ما يقومون بعمله عند الوصول إلى الكيبوتز هو توصيلك إلى مقر إقامتك الذى تتقاسمه مع متطوع آخر، بعدها يقوم منظمو الكيبوتز بتخصيص عمل لك ـ ولقد أخبرونى بأن جنى الثمار من الأعمال الشاقة، إلا أن ساعات العمل به ممتعة. ولما كنت أحب الجولات الحرة، فقد وافقت على هذا العمل، وفضلته على العمل فى المطابخ، أو المغاسل، أو أى من الأعمال الداخلية التى يتم تخصيصها للمستجدين، ثم يتعين عليهم العمل بجد واجتهاد للحصول على أعمال أفضل!

كان يمكنك، كذلك، العمل فى حقول فاكهة الليتشى أو الأفوكادو أو الموز، وكان من المعتاد أن يُخصَّص وقت من العام لجنى المحصول، ووقت آخر للاعتناء بالحقول والثمار، بالإضافة إلى بعض الفترات التى يتم فيها العمل على الإعداد للمحاصيل القادمة. لقد طلبت حينها العمل فى مزارعٍ الموز، وكنت قد وصلت فى موسم الحصاد، وتصورت أن هذا سيكون عملاً لطيفاً؛ حيث تخيلت نفسى أتجول بحرية فى المزرعة ممسكاً بسلة فى يد، وأقوم متكاسلاً بملئها بالموز باليد الأخرى بينما أثرثر مع زملائى العمال عن رحلاتهم المشوقة، وكيف وصلوا إلى هذه المرحلة من حياتهم.

إلا أن هذه الصورة بدأت تتلاشى عندما أخبرنى الكثير من كبار السن فى الكيبوتز بأننى لن أتمكن من التأقلم مع العمل فى مزرعة الموز؛ حيث كان ذلك وقت جنى المحصول، وبدا أنه يتطلب جهدًا بدنيًّا كبيرًا، وأخبرونى كذلك بأنه بعد انقضاء موسم الحصاد ببضعة أسابيع، يمكننى أن أقوم بالعمل هناك فى رعاية الأشجار الصغيرة. لقد كانوا أحيانًا يستقطبون العمال من بعض الدول العربية الأخرى ـ مثل اليمن ـ من المتمرسين على العمل الشاق فى مزارع الموز، والذين نوّهوا لكبار السن فى الكيبوتز أننى نحيل للغاية ولا أتناسب مع هذا النوع من العمل ـ بل قالوا إننىأوروبى وغير معتاد على العمل اليدوى، ومن ثم لن أستطيع التأقلم مع مثل هذه الأعمال.

إلا أن ذلك زادنى رغبة فى العمل، وكنت على يقين من أنه سيكون شيئًا جيدًا بالنسبة لى، فأصررت وألححت حتى استسلموا أخيراً ووافقوا على أنه لا مناص من تجربتى فى هذا العمل، وأوضحوا أنه بوسعى مراجعة نفسى بعد أول يوم للعدول عن

رأيي واختيار أي عمل آخر لي.

وفي تلك الليلة ـ أثناء وجبة ترحيبية أقاموها لي ولأحد المتطوعين الجدد ـ أخبرت أصدقائي الجدد بأنني سأعمل في مزرعة الموز، وسرعان ما انتابني الشعور بالقلق وأنا أسمع القصص المرعبة عن العمل بمزارع الموز. وفي الخامسة من صباح اليوم التالي أتوا لاصطحابي، وخرجنا في الصباح الباكر مستقلين ظهر شاحنة ومن خلفها مجموعة من الجرارات تحمل الكثير من العمال الآخرين.

والآن دعوني أشرح لكم بعض الحقائق الأساسية المتعلقة بهذا العمل: يتم قطف الموز وهو لم يزل بعد أخضر اللون وصلب البنية، ثم ينضج في الطريق إلى الأسواق لبيعه، علماً بأن الموز لا يكون في مجموعة مكونة من خمس ثمرات كتلك التي أشتريها من محلات الفاكهة هنا في المملكة المتحدة، بل إن الأمر أبعد من ذلك بكثير؛ فهو يكون معلقًا بالأشجار في مجموعات تزن كل منها من ٥٠ إلى ١٠٠ كجم، وبعضها كان في مثل وزني! هل سبق لكم أن رأيتم أشجار الموز؟ إنها أشجار ذات جذوع طويلة، وتنبت سباطات الموز بأعلاها.

ولسوف أخبركم الآن بكيفية قطف الثمار؛ يتعين على رئيس المجموعة ـ وكان في قصتنا هذه رجلاً قصيراً ممتلئ الجسم، ممسكاً بعصا طويلة تنتهي بشفرة قصيرة تشبه المنجل ـ أن يختار الحقل الذي سنعمل به، ثم يسير بمحاذاة أشجار الموز فيما نتبعه نحن ـ جامعو الثمار ـ في طابور، ثم يقوم رئيس المجموعة باختيار سباطة موز حان قطفها، ثم يقوم أول عامل في الصف بالوقوف تحت تلك السباطة ويلتقطها بعد أن يقوم القائد بقطع جذعها بمنجله الطويل.

وتكون هذه السباطات ثقيلة وقوية، وتهوي من مكانها بسرعة فور قطعها، ثم يتعين عليك بعد ذلك حملها على كتفك والسير بها عبر حقل الموز ذاك (حيث الممرات مغطاة بأوراق سميكة وكثيفة، وفروع أشجار الموز طويلة متدلية) إلى حيث تقف الجرارات ثم تحمل السباطة بأنفاس لاهثة ومتقطعة، وبطريقة مستقيمة على امتداد ذراعيك، تماماً كأنك في تمرين على التحمل كالذي تراه في مسابقة أقوى رجل في العالم ـ ثم تعود مرة أخرى لتقف في صف قاطفي الثمار لتعيد الكرّة. ويستمر هذا العمل لعدة ساعات حتى تتوسط الشمس كبد السماء، وتزداد حرارة الجو بحيث يتعذر القيام بهذا العمل. عندها تعود إلى الكيبوتز ملطخاً بعصارة

أوراق أشجار الموز، ومثخنًا بالجراح، وغاية فى التعب والإنهاك، ولأن موسم قطف الموز قصير نسبياً، فيجب أن يتم إنجازه سريعاً لقطف أكبر قدر ممكن من الثمار فى أقصر وقت ممكن.

وهناك شىء آخر يجب أن أضعه هنا فى الاعتبار، وهو أن زراعة الموز تُعد مصدر رزق رئيسيًّا للكيبوتزات الفقيرة نسبيًّا، ومن ثم فإن أى ضرر يلحق بالمحصول يعتبر خسارة كبيرة. وكنت آنذاك صغير السن، وقد وجدت نفسى فى هذه البلاد مع العشرات من العمَّال الذين لم أكن أعرفهم ولم أرهم طوال حياتى، وكانوا يرقبون كل تحركاتى عن كثب، بحيث إننى شككت أننى قد لا أصل إلى البيت سالماً إذا أسقطت سباطة موز أو لم أحملها بالطريقة الصحيحة. وكان التدريب الوحيد الذى تلقيته هو فرصة الوقوف فى آخر الصف ومشاهدة كيف يقوم الآخرون بالعمل كنت متوتراً للغاية، وكانت رطوبة الجو الشديدة لا تساعد على الهدوء بأية حال.

وعندئذ قمت بالتقاط الحرفة واتباع الطريقة، حتى إننى قمت بعمل بعض التدريبات التمثيلية فى ذهنى عن كيفية القيام بهذا العمل مثل التقاط السباطة على صدرى وكتفىَّ بطريقة تجعل عملية سقوطها من أعلى أسهل علىَّ، ثم تحويل مركز الثقل على كتفى لأقوم بحملها.

وهأنذا شاب إنجليزى نحيف ذو شعر أحمر وبشرة شاحبة أتصبب عرقا من فرط القلق أقف تحت شجرة موز ويتم قطع سباطة فوقى، وأحاول الارتكاز على قدمىّ بطريقة صحيحة بقدر الإمكان، وألتقط سباطة من الموز وزنها ٧٠ كجم تم قطعها وإسقاطها لتهبط مباشرة على عظام كتفى لتقطع السباطة كلها إلى نصفين، وخانتنى قدماى لأزلّ وأنزلق واقعًا على الأرض مغطى بسباطة الموز.

وعندئذ وُجِّهت لى عبارات السباب بجميع اللغات وصرخ فىّ قائد المجموعة، وفوق كل هذا تحدث لى أحد العمال اليمنيين بلغة إنجليزية ركيكة قائلاً إنه حذرنى من قبل. وكان علىَّ أن أقوم بهذا العمل الشاق وهو حمل سباطة موز مكسورة (بل هما سباطتان فى الحقيقة) إلى الجرارات، ولقد نصحنى زميل لى فى العمل ـ كان أكثر تعاطفا معى ـ بأن أجلس حتى موعد الراحة ثم أجد لنفسى وسيلة للعودة إلى الكيبوتز ليتم تخصيص عمل آخر لى، ولكننى أبيت، وقررت الرجوع مرة ثانية إلى صف العاملين فى الحقل تحت ظلال أوراق أشجار الموز العملاقة ووقفت فى

الصف مرة أخرى، وكنت أتصبب عرقا بينما كان كل منهم جافًّا مثل ورق الشجر البنى الجاف الذى يسقط من الشجر ليُسحق ويُطحن تحت أقدامنا. لم يتحدث إلىّ أحد مطلقا بل إننى كنت أتلقى نظرات عدائية أكثر من رجال ذوى أسنان صفراء ولحى طويلة غير محلوقة وذوى ندبات وكانوا يبدون لى مثل المرتزقة أكثر من كونهم مزارعين فى هذه الحقبة الساذجة من حياتى. وقد تلاشى خوفى عندئذ؛ فمصيرى فى يدى أنا ولم يكن من الممكن أن أقضى الأشهر الثلاثة القادمة وسطًا كل هؤلاء الرجال فى الكيبوتز وهم يقولون فى قرارة أنفسهم:

> ها هو الرجل الذى لم يتحمل العمل فى مزرعة الموز، وقد أريناه معنى العمل الحقيقى...

نظر إلىّ قائد المجموعة بقلق وبدا من الواضح أننى أثرت توتره؛ فعند قطعه للسباطة التالية لى كنت أرى أنه يتمنى أن تضعف عزيمتى وأنهار وأقوم بالانسحاب، وانتابنى شعور فى هذا الوقت بأننى أؤدى دورًا فى أحد أفلام "روكى" الشهيرة.

ولكننى أمسكت بسباطة الموز الثقيلة التالية وأحكمت قبضتى عليها بشدة كما لم أفعل من قبل وحملتها إلى الجرارات، وقد كان ذلك مؤلمًا وشاقًّا للغاية لدرجة أننى تساءلت عن مدى قدرتى على تكرار ذلك على مدار الساعات الأربع القادمة، ولكننى تمكنت من ذلك.

لقد قمت بحمل تلك السباطات فى صمت لا يخلو من بعض التأوهات واللعنات لمدة أربع ساعات، حتى إننى قمت بالاستمرار فى العمل بينما العمال الآخرون فى وقت الراحة يدخنون. وفى مرحلة أخرى من الوقت ـ وأنا أستعد لالتقاط سباطة موز ـ اضطررت إلى رفع ذراعى اليسرى إلى أعلى بذراعى اليمنى لأن ذراعى اليسرى كانت غاية فى التعب.

فى نهاية هذه الوردية قام فوزى ـ وهو الرجل الذى رثى لحالى فى الصباح ـ بتجميع موقد غازى صغير على الأرض، والذى أصبح عادة يومية ، وقام بتسخين مياه لعمل قهوة لم أذق مثلها فى حياتى من قبل؛ فقد كان طعمها مثل الدواء بنكهة القهوة وفى القاع طبقة من الحصى الجامد، وعلى الرغم من شعورى بالتعب والإرهاق الشديد فقد كان لها تأثير فعال فى جعلى منتعشًا ويقظًا.

جلسنا فى الشمس نحتسى أكوابنا الصغيرة من القهوة، وكان العمال يتحدثون مع بعضهم بلغتهم الأصلية ونظرت حولى وشعرت بالراحة. لم يقل أى شخص أى شىء لى فى هذا اليوم من نوعية "أحسنت" أو أى شىء من هذا القبيل، فأنا لم أفعل أى شىء أكثر مما يقومون بعمله يوميًا، ولكننى أصبحت واحدًا من فريق الموز؛ فلقد أطلقت عليه هذا الاسم. وقد ذهل المتطوعون الآخرون من أنحاء العالم لأننى اجتزت هذا العمل ومازلت حيًّا، وعند دخولنا لصالة الطعام فى ذلك اليوم لتناول الغداء - يوم العمل هناك من الخامسة صباحًا إلى الواحدة ظهرًا شعرت بالفخر وبطعم الانتصار. وقام كبار السن فى الكيبوتز بالتحدث مع زملائى العمال عن مجهوداتى فى العمل، ولكنهم لم يقوموا بالتحدث عن ذلك الموضوع مرة ثانية.

وكنت أمارس هذا العمل ستة أيام كل أسبوع.

ودائما ما ينتهى يومى بوجه أحمر بسبب مجهودى فى العمل، إضافة لطبيعة بشرتى ولونها، علاوة على كونى شعلة من النشاط فى أى أعمال اجتماعية أو تجمعات تقليدية حتى إنهم كانوا يلقبوننى "بالشيطان الصغير"، ونلت الكثير من الاحترام والتقدير لعملى ومجهودى. كنت أدعَى بانتظام إلى وجبات خاصة مع بعض العائلات، ولذلك عرفت الكثير عنهم وعن نفسى فى ذلك الوقت. وكنت أتحدث عن عملى مع الآخرين وكأنه شىء فعلته لتوى، وقد نشأت مودة بينى وبين أقرانى من أعضاء فريق الموز.

تُظهِر قصتى هذه قدرًا كبيرًا من التنويم المغناطيسى الذاتى تم استخدامه بطرق مختلفة لم تكن معروفة شعوريًّا لى فى ذلك الوقت؛ فلم يكن لدىَّ أدنى فكرة عن معنى التنويم المغناطيسى الذاتى فى تلك المرحلة من حياتى ولم أكن قد اكتشفته بعد، ولكن هذه التجربة كانت ممتلئة بالتنويم المغناطيسى الذاتى والتواصل الداخلى والاعتماد على موارد كانت موجودة بالفعل بداخلى. إننا جميعًا نقوم بالتواصل الداخلى مع أنفسنا كل بطريقته، ولكننا لسنا دائما متقدمين مع أنفسنا أو إيجابيين بالطرق الصحيحة. إننا جميعًا نقوم بعمل أشياء تتطلب توجيه وحشد مواردنا من حين إلى آخر، ولذلك فإن هذا الكتاب يعلمك كيف تفعل ذلك بطريقة شعورية طوال الوقت، وكيف تحقق التميز إراديًّا؛ أى تدرك أنك تفعل ذلك.

يتناول هذا الكتاب سبل إدارة القلق والتوتر، إنه كتاب عن كيفية الولادة الطبيعية، وعن كيفية الإقلاع عن التدخين، وكيفية التحكم فى حجمك وشكلك ووزنك، ويتناول الكتاب كيفية زيادة ثقتك، وكيفية النوم بطريقة أفضل، وكيفية إعادة تصورك للوقت، وبالطبع كيفية تخفيف الألم، ويدور هذا الكتاب كذلك عن التواصل واللغة، وكيفية استخدامهما بالطريقة المثلى مع نفسك. أترى كيف أنه بمقدورك التحكم فى كل هذه الأشياء باستخدام الأدوات المناسبة؟ إن هذا الكتاب يعطيك هذه الأدوات المناسبة.

سوف تتعلم ما يمكن وما لا يمكن أن يُطلَق عليه تنويم مغناطيسى ذاتى، وسوف تعرف أن التنويم المغناطيسى الذاتى هو شىء مألوف لك بالفعل، وستتعلم كيفية استخدامه، وسوف تبدأ فى الاستفادة الحقيقية من الموارد الهائلة الموجودة بداخلك بالفعل، وسوف تتعلم كيفية الدخول فى التنويم المغناطيسى والخروج منه، إلى جانب تعلم الكثير عن كيفية استخدام اللغة لعمل أقوى التغييرات فى حياتك. سوف تتعرف على التطبيقات العملية للتنويم المغناطيسى الذاتى وكيفية تجسيده فى حياتك وكيفية السيطرة على مقدراتك.

لا يحق لأى شخص آخر السيطرة عليك ـ من أصدقائك أو عائلتك ـ من خلال تلك الأساليب البالية لفعل الأشياء؛ فالتنويم المغناطيسى الذاتى ما هو إلا أداة لمساعدتك على السيطرة على شتى جوانب حياتك.

٢

كيفية استخدام هذا الكتاب

" إننى لا أفكر فى العمل، بل أفكر فقط فى استرداد عافيتى من خلال القراءة وإعادة القراءة والتدبر" .

راينر ماريا ريلك

ذات يوم جاءنى رجل بتوصية من أحد أكبر الأطباء النفسيين فى لندن، ودخل إلى غرفة العلاج بعيادتى ثم أطلق تنهيدة طويلة ومثيرة وألقى بنفسه على الكرسى ثم بدأ يتكلم: "إننى أتعاطى عقار "سيروكسات"، وكنت أتعاطى من قبله عقار "بروزاك"، وقد تم تشخيص حالتى ـ خلال الاثنتى عشرة سنة الماضية من قِبل عدة أطباء ـ بأننى أعانى من اكتئاب مرضى، وأتابع منذ خمس سنوات مع أَحد أكبر الأطباء النفسيين فى لندن والذى أرسلنى إليك، وأعتقد أنك ستجد صعوبة كبيرة فى التعامل معى".

لم أستطع تمالك نفسى من الضحك أمامه، فنظر إلىَّ بوجه عابس وقال بنبرة أكثر جدية بينما اختفت علامات اللامبالاة: "ألا تعتقد، يا سيد إيسون، أنك يجب أن تتعامل مع مشاكلى بشكل أكثر جدية؟"، فرددت عليه: "بالطبع لا، فأنت تتعامل مع مشاكلك بشكل جدى مفرط، ولو كانت عندى رغبة حقيقية فى الاكتئاب لتعاملت مع مشاكلك بشكل بالغ الجدية، وهناك معالجون آخرون من النوعية التى سوف تنقاد إليك وتتعامل مع مشاكلك بشكل جدى للغاية، أما أنا فلن أفعل ذلك".

وجلسنا معًا فى صمت لمدة ثلاث ثوان بدت طويلة جدًّا، ثم قلت: "اسمعنى...

إننى أشارك بانتظام فى سباقات الماراثون وسباقات مسافات طويلة أخرى، وأعتبر نفسى محظوظًا بقوة تحمل كبيرة، ولكن فى الحقيقة هذا لا يقارن بمستوى قوة تحمل كونك تذهب لنفس الطبيب النفسى لمدة خمس سنوات ! ما الذى جعلك تستمر فى الذهاب إليه لمدة ثلاث سنوات أخرى بعد أول سنتين لم تحقق فيهما سوى قدر متواضع من النجاح؟".

وبعد أربعة أسابيع من تلك المقابلة تأكدت أننا أحرزنا تقدمًا مذهلاً عندما أتى إلى عيادتى وقابلنى فى صالة الاستقبال وألقى نكتة علىّ، نعم... لقد سخر منى علنًا، وعندها تأكدت أن حالته تقدمت.

فى البداية دعونى أوضح لكم أن كل فصل من فصول هذا الكتاب مفعم بروح الفكاهة وخفة الظل التى تميزنى، لذا يرجى أن تضعوا هذا فى اعتباركم؛ فأنا إنسان محب للمرح، وينبغى أن يكون هذا الكتاب ممتعًا ـ وهو كذلك بالفعل ـ فكل فقرة من فقرات هذا الكتاب مكتوبة بهذه الروح، لذا أرجو أن تدرك ذلك إذا شعرت بأن الطريقة غير مألوفة أو بأننى أتريث فى نقطة ما من حين لآخر.

ربما تكون تلك هى المرة الأولى لك فى تجربة التنويم المغناطيسى الذاتى، وربما كانت لك تجارب فيه وتمتلك معلومات عظيمة عنه بالفعل، وربما تريد استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى لسبب محدد، لذلك سوف يساعدك هذا الكتاب على تحقيق هذه الأشياء بغض النظر عن كونك مبتدئًا أو متمرسًا فى ذلك الموضوع.

إن هذا الكتاب ليس قانونًا! فلست مطالبًا بأن تتبع كل حرف مما جاء فيه، ولكن من فضلك اسمح لنفسك باستخدامه بالطريقة التى تناسبك؛ فربما تكون هناك جوانب فى الكتاب لا تتفق معك أو لا تروق لك بينما هناك جوانب أخرى تبدو ملائمة لك بشكل عميق ورائع، إن الهدف من هذا الكتاب هو تسهيل خوضك تلك التجربة مع التنويم المغناطيسى الذاتى وصقل مهاراتك فيها **وليس إجبارك** عليها.
لقد حكى لى أناس مختلفون قصة معينة عدة مرات كلما قمت بتغييرات فى حياتى وهى كالتالى:

يقوم شاب بالركض فى الشارع ممسكًا بآلة موسيقية تحت إبطه، ثم يتوقف مذعورا ليسأل رجلًا مسنًّا بجانبه: "كيف أصل إلى قاعة ألبرت؟" فينظر الرجل العجوز إلى الشاب اليائس ويرد متجهمًا: "الممارسة، ثم الممارسة، ثم الممارسة".

وتنطبق نفس القاعدة على التنويم المغناطيسى الذاتى؛ فأنا أقضى يوميًّا وقتًا طويلاً فى التنويم المغناطيسى؛ لأن جزءًا من عملى هو العلاج، وكثيرًا ما أضطر إلى قضاء وقت مع أناس مضطربين نفسيًّا أو مصابين بالاكتئاب أو مرضى، لذا فإننى أستخدم التنويم المغناطيسى الذاتى بعد معظم جلساتى الاستشارية مع عملائى "لأغتسل" من تأثير هذه الجلسات علىّ، إننى أقوم باستخدام التنويم المغناطيسى الذاتى يوميًّا منذ سنوات كثيرة، وأنصحك بأن تفعل الشىء نفسه لتحقيق أقصى استفادة منه.

يقوم الرياضيون بالتدرب وممارسة مهاراتهم، ونقوم نحن بفعل ذلك مع معظم الأشياء الأخرى التى لا نريد فقط الوصول إلى الكفاءة فيها، بل التميز أيضاً. وإننى أنصحك أن تسمح لنفسك بأن تصبح متميزًا فى التنويم المغناطيسى الذاتى؛ لأنه شىء يمكن أن يساعدك على تحقيق أشياء تبدو كمعجزات فى حياتك. بالإضافة إلى ذلك، فبإمكان أى شخص أن يصبح متميزًا فى استخدامه وتوظيفه فى حياته بالشكل الذى يحقق له المزيد من التفوق أيًّا كان تفسيره له.

قم باتباع هذا الكتاب بشكل منهجى وبالترتيب الصحيح، فإن ترتيبه بهذا الشكل يخدم أسبابا محددة، تعلم الظاهرة، ثم قم بتطوير التوقعات الصحيحة، ثم مارس الدخول فى حالة التنويم المغناطيسى الذاتى والتحكم به وتعريف نفسك به وتطويره، ثم ابدأ باستخدامه واستعماله فى الأشياء البسيطة نسبيا واخلق النجاح ليكون أساسا رائعا لك لتبنى فوقه وتنتقل إلى تحقيق الأشياء التى تبدو مستحيلة لك ـ وكلما كنت أكثر حذرا ومنهجية، كانت نتائجك أكثر منهجية وعمقًا.

كن مسترخيا وأنت تقرأ هذا الكتاب، وكرر قراءته مرات ومرات، والتقط منه أشياء من الجائز أنك لم تهضمها جيدا فى المرة الأولى، وحاول أن تكتب ملاحظاتك وتدون أفكارك. حاول، وأنت تقرأ، أن تسمح للمعلومات بالتدفق إليك، ودعها تغسلك كما تقوم موجات البحر الدافئة بغسل قدميك فى الإجازة. اسمح له بالوصول إلى عمق عقلك الباطن حتى تصبح الأشياء التى تتعلمها متأصلة فى حياتك حتى إنه لن يكون التفكير بعقلك الواعى ضروريًا حتى تقوم بتوظيف هذه المهارات والقدرات لكى تصبح جزءًا من كيانك الطبيعى.

هناك أوقات سأطلب منك فيها أن تقوم بعمل بعض التدريبات، حيث إن تحقيق

النجاح الأعظم فى التنويم المغناطيسى الذاتى يكون من نصيب الذين يكملون هذه التدريبات. لا تقرأ أو تخزن هذه المعلومات كغيرها من الأشياء التى تعلمتها دون أن تستخدمها، بل قم بعمل التدريبات ولاحظ تأثيرها على شعورك، عندما تقوم بعمل شيء ما يصبح أكثر صلاحية للاستخدام من مجرد وجود نظرية توضح كيفية عمله. إننى أريد مساعدتك على تعريفك بكيفية عمل أشياء مذهلة فى حياتك، وسوف يتحقق ذلك فقط فى حالة اتباعك التعليمات بالترتيب الصحيح وممارسة التدريبات. إننى أشكرك مقدما على ذلك، وأنا على يقين من أنك سوف تشكرنى على المدى البعيد عندما تقوم بعمل ذلك.

إذا كانت لديك مسألة معينة تريد أن تتعامل معها وكانت هى سبب شرائك لهذا الكتاب، فمن الممكن أن تسرع إلى ذلك القسم من الكتاب، ولكننى أرجوك أن تقرأ هذا الكتاب بترتيبه، إننى لن أمَلَّ من تكرار هذه النقطة ولذلك بدأت بها فى هذه المقدمة ـ إنها الدليل إلى النجاح، اسمح لنفسك بالسير فى الاتجاه الصحيح وستكتشف العجائب نتيجة لذلك.

وكما ستكتشف لاحقا فإن التنويم المغناطيسى ظاهرة طبيعية ـ إنها حالة معتادة ستقوم باستخدامها لتعليم وتوجيه القدرات والموارد الواسعة لعقلك الباطن لتطلق العنان للقدرات التى سوف تصبح مهارات مشحوذة بشكل ممتاز، وذلك سيسمح لك بالتحكم فى تقليل حالات الضغط العصبى، والتحكم فى الألم، والتخلص من المخاوف القديمة، وتحقيق الامتياز وتغيير العادات غير المرغوب فيها.

فى إحدى الدورات التدريبية التى قمت بها فى التنويم المغناطيسى الذاتى عام ١٩٩٨، كانت هناك فتاة ـ فى الثامنة عشرة من عمرها اسمها "ناتاشا" ـ تحضر لهذه الدورة، وكانت جالسة بهدوء وخجل طوال مدة الدورة. لقد تابعت الدورة جيدا وأصبحت خبيرة فى إدخال نفسها فى حالة التنويم المغناطيسى وأتقنت بنية التنويم المغناطيسى الذاتى، وتعلمت كيفية استخدام اللغة القوية والمثيرة للتنويم المغناطيسى الذاتى، وكيفية كتابة وخلق إيحاءات قوية ـ وهى كل الأشياء الذى سيقوم هذا الكتاب بتعليمك إياها، ولقد قامت "ناتاشا" بالتحدث إلىَّ عبر الهاتف يوم الأربعاء التالى للدورة (كان يوم الأحد آخر يوم للدورة) لتخبرنى بأنها ذهبت إلى طبيب الأسنان وخلعت ضرس العقل بدون أى تخدير، ولقد تخيل الطبيب فى

البداية أنها مجنونة ولكن أصابه الذهول، ومن كثرة ذهوله قرر حضور الدورة الجديدة فى الشهر التالى مع زوجته، وقد استفاد كثيرا منها لدرجة أنه فى النهاية تدرب ليصبح معالجا بالتنويم المغناطيسى حتى يستطيع تعليم مرضاه أساليب التنويم المغناطيسى الذاتى لمساعدة أنفسهم، هذا هو مدى قوة هذه المادة عند تطبيقها بمنهجية وبالترتيب المقدمة به. كلما تذكرتُ "ناتاشا" شعرتُ بإحساس دافئ يسرى فى عروقى ـ لقد كانت مذهلة. أشكرك يا "ناتاشا".

أتمنى لك كل التوفيق مع هذا الكتاب، وإننى على يقين من أنك طالما وصلت إلى هنا فهذا يعنى أنه بإمكانك النجاح ـ بإمكانك عمل التغييرات أو تحقيق التطورات التى تريدها وبالطريقة التى تريدها لتحقق النجاح الذى تعلم أنك قادر عليه وتستحقه.

٣

ما هو التنويم المغناطيسى،
وما هو التنويم المغناطيسى الذاتى؟

"للحظة، ادرس عقلًا عاديًا فى يوم عادى".

فيرجينيا وولف

إن هذا الفصل مصمم للإجابة عن القليل من الأسئلة التى من الممكن أن تواجهك ويبدد قليلًا من الأساطير والمفاهيم الخاطئة عن التنويم المغناطيسى قبل أن تبدأ فى تجربة التنويم المغناطيسى الذاتى واستخدامه فى عمل تغييرات رائعة ومفيدة فى حياتك.

وللعلم مازلت أقابل بعض العملاء الذين يعتقدون أن تجربة التنويم المغناطيسى مثل فقدان الوعى، ودائما ما أرد عليهم: "وما الحكمة من ذلك؟ لماذا تقوم بصرف نقودك وتضييع وقتك لتصبح فاقدًا للوعى فى صحبة شخص آخر؟ لو كنت أرغب فى أن أفقدك وعيك فسأقوم ببساطة بضربك على رأسك!"، ولذلك فمن الأهمية بمكان أن تعرف أن التنويم المغناطيسى ليس حالة من حالات فقدان الوعى، ومن المهم أيضا أن يكون عندك التوقعات الصحيحة عن تجارب التنويم المغناطيسى التى ستخوضها.

لفهم التنويم المغناطيسى، من المهم أن تفهم وتفرق بين مستويين من العقل، ولتسهيل فهم الموضوع سأقوم باستمرار بالإشارة الى العقل على أنه شيئان بينهما اختلاف: العقل الواعى والعقل الباطن؛ وبهذا فإننى أشير إلى عقلنا الواعى الذى نحن فيه الآن، وتحت ذلك المستوى من الوعى مباشرة هو عقلنا الباطن (وهو ما

يعرف أيضا بالعقل اللاواعى).

العقل الواعى هو الذى يصاحبنا فى معظم أوقات استيقاظنا؛ فعندما تقوم بسؤال نفسك: "أى حذاء سأقوم بارتدائه اليوم؟"، فهذا هو عقلك الواعى، والعقل الواعى يقوم بعمل أربعة أشياء أساسية:

أولا: عقلك الواعى يقوم بالتحليل، ما معنى ذلك؟ يعنى ذلك أنه جزء منا ينظر إلى المشاكل ويحللها ويحاول إيجاد حلول لها - إنه الجزء الذى يتخذ القرارات طوال اليوم يوميًّا مثل: "هل سأقوم بفتح الباب؟"، أو "هل سأقوم بأكل شىء؟"، وعلى الرغم من أنها سلوكيات تلقائية، فإننا نقوم باتخاذ قرارات واعية حيال ما إذا كنا سنقوم بعمل هذه الأشياء أم لا.

الجزء الثانى من عقلنا الواعى هو المنطق وهو المعنى بإيجاد أساس منطقى لكل شىء، وهذا الجزء فينا هو الذى يريد أن يعرف دائما "لماذا" تحدث الأشياء بهذه الطريقة، و"لماذا" نتصرف بهذا الشكل. ومن الممكن أن يخلق لنا ذلك الكثير من الصعوبات الإضافية لأننا نعطى للمشاكل التى من الجائز وجودها الكثير والكثير من التصديق والقوة. وأكثر طرق العلاج النفسى والاستشارات النفسية التقليدية تهتم غالبا بإيجاد أسباب لمشاكلنا. وفى رأيى أن ذلك كله يعلمنا "لماذا" تحدث المشاكل ولكن لا يعطينا المهارات المطلوبة لتغيير العادات والسلوكيات غير المرغوب فيها. وكلما فكرنا أكثر فى "لماذا" نفعل الأشياء فإننا بذلك نقوم أكثر بزرع السلوكيات غير المرغوب فيها داخل أرواحنا! وعلى الرغم من أن هناك أوقاتًا نحتاج فيها إلى التفكر فليس من الضرورى أن نفعل ذلك دائمًا.

الجزء الثالث من عقلنا الواعى هو قوة الإرادة - ذلك التصميم الشرس الذى يفتخر الكثير منا بإظهاره. كم مرة قمنا باستخدام قوة الإرادة وحدها لعمل تغييرات واكتشفنا أن إرادتنا تضعف وأن التغيير مؤقت أو حتى غير موجود؟ فكر للحظة فيما إذا أحسست فجأة بحماس تجاه البيئة وقررت إنقاذ الكوكب، فإن إحدى الوسائل التى سوف تستخدمها لفعل ذلك هى التوقف عن قيادة سيارتك والبدء فى استخدام الدراجة أو وسائل النقل العام، فشعورك فى هذه اللحظة كان من القوة بحيث إنك شعرت بأنك تريد أن تنسى كل ما هو متعلق بعملية القيادة، فتجلس مع نفسك وتحدثها مرات ومرات بأنك نسيت كيفية القيادة. ولكنى أشك

فى أنك ـ حتى إن حدثت نفسك بذلك مرات ومرات ـ سوف تنسى القيادة بالفعل، فإنك سوف ترى أن قوة الإرادة لا تتغلب دائما على جزئية الاعتقاد فينا. وسوف نتطرق إلى هذا الجزئية بتفصيل أكثر.

إذا اتصل بك أحد الأقارب على الهاتف وقال: "تخيل... ابنة خالتك حامل"، فإنه من المفترض أنك ستختار أن تصدقه، فإنك تسمح لهذه الفكرة بأن تتغلغل فى عقلك، فلا يوجد سبب لعدم تصديقه، أليس كذلك؟ إن قريبك هذا غيَّر معتقداتك. والآن قارن ذلك بحالة فرضية وهو أنك أتيت لزيارتى كمعالج استشارى للتوقف عن التدخين، وكان كل ما فعلتُهُ هو أننى أخذت من وقتى خمس دقائق وقلت لك: "يجب فعلا أن تتوقف عن التدخين لأنه مضر بالنسبة لك، هل انتهينا؟ أرجو دفع ٢٠٠ جنيه إسترلينى من فضلك". إننى أشك فى أنك ستسمح لهذه الكلمات بالذهاب إلى نفس المكان من نفسك الذى تقبل كلمات قريبك عن كون ابنة خالتك حاملًا. فأحد أهدافنا الرئيسية عند استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى هو الوصول لذلك الجزء من أنفسنا، والذى نحتفظ فيه بمعتقداتنا ونبدأ فى تركيب أساليب جديدة وقوية عن كيف وماذا نصدق.

الجزء الأخير من عقلنا الواعى هو الذاكرة قصيرة المدى، وإننى أشير بذلك إلى الأشياء التى تحتاج إلى فعلها يوميا مثل ردك على الهاتف مثلا فإنك لا تحملق فى الهاتف عندما يرن مفكرا فى كيفية استخدام ذلك الشىء، أو التأكد من عبورك للطريق دون أن يصدمك شىء مثلا.

هذا هو الجزء الواعى من عقلك، إنه منطقى وعقلانى ومحلل، مثل السيد "سبوك" فى سلسلة حلقات "ستار تريك"، ولكنه يؤلمنى أن أقول إن عقلنا الواعى يخطئ دائما فى بعض الأشياء.

إن عقلك الواعى هو الذى تشير إليه فى أى وقت محدد ـ إنه يتواجد حيث يكون انتباهك مشدودًا تجاه شىء محدد. إننى متأكد من أنك كنت متواجدا فى بيئة مشغولة وصاخبة مثل مطعم أو ملهى فى يوم ما وكنت مشغولا فى الحديث مع شخص آخر، وكانت كل هذه الأصوات حولك كأنها تختلط فى الخلفية، ثم فجأة يظهر شخص على بعد عشرة أمتار ويتلفظ باسمك فى جملة وتلحظه كأنه يتحدث إليك ـ هذا مثال توضيحى، إذ إنك على علم بمعلومات كثيرة فى كل ثانية

من حياتك مثل الأصوات والألوان والأفكار... إلخ، ولكن عقلك الواعى يسمح لك بالتركيز على الأشياء التى لها صلة بك فى تلك اللحظة واستثناء الأشياء الأخرى من تركيزك الفورى.

لو أنك أخذت تلك المعرفة الواعية وأشرت بها داخل نفسك بدلا من العالم الخارجى، فحينئذ ستصبح على علم بدواخل نفسك أو نفسك اللاواعية. هذا الجزء فيك هو الذى سوف نستخدمه فى التنويم المغناطيسى، وهو الجزء الذى ستتعرف عليه أكثر وأكثر من خلال قراءتك لهذا الكتاب.

إن عقلك الباطن يتمتع بقوة كبيرة ويقوم بتشغيل أكبر قدر ممكن من السلوك آليا حتى إننا لا نفكر فيه؛ فمثلا هناك وقت فى حياتك كان يجب أن تتعلم فيه كيفية عَقْد أربطة حذائك وكنت تركز جيدا لفعل ذلك، ولكننى أشك فى أنك ـ فى هذه المرحلة من حياتك الآن ـ تعرف جيدا كيفية عَقْد أربطة حذائك حتى إنك لا تفكر فى كيفية عملها ولكنك تفعلها تلقائيا. كانت أمى تطلب منى، عندما كنت صبيا، أن أتحدث هاتفيا مع خالتى الوحيدة كل أسبوع لأنها تعتقد أن ذلك يجعلها سعيدة، وأنا أتذكر بوضوح سماعها وهى تشعل سيجارة وتطرد الدخان بعمق منها وهى على الهاتف ـ إنها حتى لا تفكر فيما تفعله ولكنها تربط التدخين بكونها تتحدث فى الهاتف، وهذا يحدث بشكل تلقائى آلى.

إننا آلات تتعلم بشكل مدهش، ونحن نتعلم السلوكيات والعادات ثم يقوم عقلنا الباطن ببرمجتها ووضعها على نظام التشغيل الآلى حتى إننا لا نفكر ونحن نفعل هذه الأشياء.

يوجد بداخل عقلك الباطن كل الذاكرة طويلة المدى، فكل ورقة من الأعشاب رأيتها فى حياتك مخزنة فى ذاكرتك طويلة المدى، والتى تستخدم كمركز تخزين مدهش، وهذه الذكريات تؤثر علينا بطرق مختلفة وبعضها يكون مؤثرا أكثر من الآخر. وفى بعض الأحيان لا نتمكن من تذكرها بالشكل الذى نحتاج إليه، فليس من الضرورى أن نحتفظ بكل ذكرياتنا فى مقدمة عقولنا. إنك لا تفكر الآن، مثلاً، فى كل الأشياء التى حدثت فى عيد ميلادك الماضى، ولكن لأننى ذكرته فذلك يسمح لك بالتنقيب فى ذاكرتك طويلة المدى فى عقلك الباطن وتتذكر ـ أو على الأقل مقتطفات ـ ما فعلته فى ذلك اليوم.

الأحداث العميقة أو الأكثر عاطفية فى حياتك، مثل الزواج أو ولادة طفل، ستظل بارزة أكثر مما تناولته على العشاء منذ تسع سنوات مضت، إلا إذا كان العشاء عبارة عن طبق من سرطان البحر الرائع! أو مجرد طبق مميز من الفاصوليا مع الخبز، ولكنك ستعرف ما إذا كنت قد تناولت سرطان البحر أم لا، وفوق ذلك فإنك دائما ستتذكر حبك لبعض الأطعمة من عدمه حتى لو تذوقت هذا الطبق مرة واحدة فى حياتك منذ وقت طويل.

مثال آخر: إذا كنت قد شاهدت فى حياتك عرضًا كوميديًّا على المسرح فإنك تشاهد الممثل وتضحك من قلبك (وربما لا!) عندما تستمع إلى الكثير والكثير من النكات، وعند مغادرتك المكان لا تستطيع تذكر أى منها أو تتذكر واحدة أو اثنتين على الأكثر! ثم بعد أسبوع يقول لك صديقك الذى كان معك فى هذا اليوم: "هل تتذكر هذه النكتة من العرض الكوميدى الأسبوع الماضى؟" فتتذكر وتقول: "نعم" لأنك استدعيت تلك المعلومة من الذاكرة طويلة المدى؛ فإنك تتذكر أنك تعرف النكتة ولكنها لم تكن فى مقدمة عقلك الواعى بل كانت مدسوسة بعيدا فى عمق العقل الباطن.

إن عقلك الباطن يعرف عنك أكثر مما تظن أنك تعرفه بعقلك الواعى. هل هذا محير إلى حد ما؟ فقط فكر، وأنت تقرأ هذه الكلمات، فى أنك تتنفس وقلبك يدق (أتمنى ذلك!)، وأن عملية الهضم تعمل وأن جسدك ينظم درجة حرارته، فإن جسدك يقوم بعمل الكثير والكثير من الأشياء الرائعة بدون أن تفكر بها حتى بعقلك الواعى. إنك لا تقول وأنت جالس: "يجب أن أتذكر أن أتنفس"؛ فنحن لسنا بآلات، بل يوجد بداخلنا ذكاء يعلم كيفية فعل هذه الأشياء، وهذا الذكاء هو الذى نستفيد منه فى عملية التنويم المغناطيسى الذاتى.

إن العقل الباطن هو الذى تستخرج منه الأحاسيس الداخلية والغرائز والحدس الذى يتواصل معك على فترات ـ مثلا فى بعض الأحيان يقول لك شخص ما كل الكلمات التى تبدو صحيحة ولكنك تحس بها بشكل مختلف.

منذ فترة، عملت مع سيدة كانت تجلس أمامى ساكنة طوال الوقت إلا من حركة اللعب بخاتم زواجها ـ فكانت ترفعه من إصبعها ثم تزلقه مرة ثانية فيه، ثم خلعته من إصبعها وبدأت فى الدق على رجلها به، وكانت تقول لى أثناء فعلها ذلك كم

هى سعيدة فى زواجها، ولكن غريزتى وحدسى وإحساسى الداخلى كانت تقول لى شيئًا آخر؛ فقد كانت تتصرف بشكل وتتحدث بشكل آخر، كان هناك تضارب فى أفعالها. وبعد مناقشتها أكثر اتضح لى أنها لم تكن سعيدة فى حياتها الزوجية، وكان إحساسى الداخلى يقول لى إن هناك شيئًا أكبر وأبعد مما أسمعه فى العلن الآن.

إن هذا يذكرنى بأيامى الأولى، وأنا أقوم بإنشاء عملى، عندما ذهبت لمقابلة مدير البنك الخاص بى؛ فقد كانت كل كلماته فى موضعها، وقال لى كل ما أريد أن أسمعه، ولكن كان هناك شىء فيه يدفعنى إلى أن أنحيه جانبا وأنظر إليه بريبة وأعامله بشك ـ كان حدسى وإحساسى الداخلى؛ فهذا هو عقلك الباطن الذى يتحدث إليك على فترات منفصلة.

إن عقلك الباطن يشبه الكمبيوتر قليلًا ـ إنه كمبيوتر بيولوجى رائع تمت برمجته خلال فترة حياتك بكل تجاربك وعلاقاتك وتفسيراتك للدنيا وتأثيراتها، كل ذلك فى الكمبيوتر الخاص بك والذى يعمل بتلك البرمجة. إن التنويم المغناطيسى الذاتى هو ببساطة، طريقة للوصول إلى هذا الكمبيوتر وتحديث هذه البرمجة حتى إن عمل التغييرات التى ترضيك تصبح من الأشياء الغريزية والحدسية لديك.

إن عقلك الباطن هو مقعد عواطفك ومكان تواجد سلوكياتك والجزء الخاص بك الذى نعمل عليه فى التنويم المغناطيسى الذاتى، والتنويم المغناطيسى هو طريقة للصعود فوق عقلك الواعى والوصول إلى عقلك الباطن لعمل تغييرات قوية وعميقة.

إننى متأكد من أنك مررت بحالات من الغيبوبة الطبيعية عدة مرات من قبل وأنا فى الحقيقة أعلم ذلك. عندما تقود سيارتك ثم فجأة تقول لنفسك: "ما الذى أتى بى إلى هنا؟"، فإننى أتذكر، ذات مرة، أننى كنت أقود سيارتى إلى "أكسفورد" وكان علىّ المرور من "نيوبرى"، وأذكر أننى رأيت لافتة مكتوبًا عليها: أكسفورد ٥ أميال، ثم قلت لنفسى: "ماذا حدث لنيوبرى؟"؛ فأنا قمت بالمرور عليها بدون ملاحظة أننى فعلت ذلك.

إن ذلك يشبه قيامك بقراءة كتاب ثم تقلب الصفحة وتقول لنفسك: "ليس لدى أدنى فكرة عما قرأته الآن، ويجب أن أقرأه مرة ثانية". وأتذكر عندما كنت أذهب

إلى المدرسة وأنا أرى مدرس التاريخ يعطى الدرس ولكن عقلى كان على بُعد مليون ميل متمنيا أن أقوم بفعل شىء آخر. هذه الأمثلة كلها تجارب مشتركة، وهى مثل حالات أحلام اليقظة التى نخوضها جميعا أكثر من مرة يوميًّا. والفارق الوحيد بين هذه الحالات الطبيعية وتلك التى نستخدمها فى التنويم المغناطيسى الذاتى هو أنك ـ فى التنويم ـ تعتزم الدخول فى الحالة وتكون متحكمًا بها وكأنها صورة مكررة أكبر قليلا وأعمق من هذه الحالة. وهذا فى بعض الحالات يشبه ببساطة الجلوس فى مقعد وأنت مغمض العينين، وليس كما يظن البعض أنها تجربة سحرية روحية وغير معتادة.

ومن الأهمية بمكان أن تعرف أنك لن تجبر على فعل شىء لا تريد فعله فى تجربة التنويم المغناطيسى الذاتى، وخصوصا التنويم المغناطيسى بواسطة شخص آخر، وهذا شىء من المهم جدا أن تعرفه؛ فقد كان عندى رجل أرسله إلىّ طبيب آخر، وعندما رآنى قال: "لقد أرشدنى طبيبى أن آتى إليك، فأنا أعانى من تضخم بالرئة وسوف أموت إلا إذا توقفت عن التدخين"، فقلت له: "أفترض أنك تريد أن تتوقف عن التدخين إذن"، فقال: "لا، فإننى أحب التدخين؛ إنه أحد الأشياء القليلة الممتعة المتبقية لى"، فكان علىّ أن أصرفه لأننى لا أستطيع دفعه لعمل شىء لا يريد عمله. هل تتخيل لو أننى أقدر على عمل ذلك؟ يااااه، فإننى سوف أذهب إلى مدير البنك الخاص بى لأجعله يعطينى مليون جنيه بدون أن أردها! أعتقد أنك لن تقرأ يوما عن منومين أشرار يجعلون الناس يقومون بسرقة البنوك أو فعل أى شىء آخر غير معقول لأن ذلك لا يمكن عمله.

ذات مرة أتتنى سيدة صغيرة لأقوم بعلاجها من عقدة الخوف من الأماكن المغلقة. لقد ظلت تعانى من هذه العقدة لمدة عشرين عاما وأعتقد أننا استغرقنا عشرين دقيقة من العمل معًا لتتخلص منها، ومازالت ترسل إلىّ بالبريد الإلكترونى كل فترة لتبلغنى أنها لاتزال بخير. عندما دخلت عندى فى موعدها تبعها صديقها الذى كان بصحبتها، وكان أول شىء قاله عندما دخل عندى هو: "إننى لا أومن بهذا الهراء الذى يدعى التنويم المغناطيسى...."، وقام بتمتمة بعض الكلمات الأخرى بداخله، فقلت: "حسنًا... فإننى لن أعمل معك إذن، انتظر هنا فى منطقة الانتظار

وسأذهب أنا لأجلس مع صديقتك"، ولكنه أجاب: "لا، إننى سأدخل معكما"، وقد حيرنى هذا الرد فسألته: "ولماذا تريد الدخول معنا؟" فقال: "لأنك من الممكن أن تجعلها تفعل أشياء لا تريد أن تفعلها أو تجعلها تدفع نقودا أكثر مما ينبغى أن تدفعه". فتبسمت بمكر وقلت: "عندما دخلت هنا قلت إن هذا هراء وإنك لا تؤمن به، والآن تقول لى إننى يمكننى أن أجعل صديقتك تفعل أشياء لا تريد فعلها وأجعلها تدفع لى نقودًا أكثر! إذا كنت تصدق ذلك فمن المؤكد أنك تعلم أننى من الممكن عمل ذلك معك أيضًا..."، ثم قمت بشرح ذلك أكثر وقلت إذا كنت من هذه النوعية من الأشخاص وفى استطاعتى فعلا عمل شىء كهذا فإننى سأختار شخصا مثل: "ريتشارد برانسون" أو "دونالد ترامب" ليعطيانى محتويات حساباتهما فى البنوك، فاقتنع أخيرا، ومازالت صديقته تمزح معى إلى الآن على هذا الموقف.

عادة ما يقول الناس لى: "حسنا يا آدم، أنا أسمعك وأفهم ما تقول، وهو منطقى جدا ولكننى رأيت التنويم المغناطيسى على المسرح ورأيت أناسا يرقصون مثل الدجاج، فهل تقول لى إنهم يريدون فعل ذلك؟"، فأقول إن هؤلاء الأشخاص لا يجبرون على فعل أى شىء لا يريدونه.

عندما يقوم شخص بشراء تذاكر لعرض تنويم مغناطيسى مسرحى فإنهم أولاً، يكونون فعلا تحت فكرة أنهم سيرون تنويمًا مغناطيسيًّا من أجل الترفيه، إنهم يتوقعون حدوث بعض الأشياء، إنهم يتوقعون الترفيه، ثانيا: عندما يقوم المنوم المسرحى بسؤال المتفرجين عمَّن يريد أن يصعد على المسرح فإن الذين يوافقون على فعل ذلك أو الذين يرفعون أيديهم عاليا بالموافقة على تنويمهم لا يجبرون على فعل أى شىء لا يريدون فعله؛ فلا يوجد رجال ضخام مفتولو العضلات يمسكون بعصى ليجبروا الناس على الصعود على المسرح! فإن المنوم المسرحى يتأكد من أن الذين يحضرون العرض متقبلون ويمارسون عددًا كبيرًا من تدريبات الاستجابة، ويبدأ هو فى خلق وهم أن هؤلاء الناس يقومون بفعل أشياء لا يريدون فعلها. بينما هم لا يفعلون ذلك؛ فإن التنويم المغناطيسى يساعد على تخطى موانع العقل الواعى ولكن إلى حد معين بحيث يقوم الأشخاص بالتصرف بشكل أكثر حرية، ولكن لا يمكن إجبارهم على عمل أشياء لا يريدون فعلها.

وغالبا ما يقترح المنوم المسرحى طريقة معينة لتقييم مدى تقبل الأشخاص

وملاءمتهم لذلك، وهذا لا يعنى أن الذين لا يستجيبون لهذه الطريقة لا يمكن تنويمهم، ولكن هذا يعنى ببساطة أنهم أقل استجابة لهذه الطريقة فقط لا غير. إذا حاول أحد الأشخاص تنويمى وبدأ يقول لى تخيل نفسك أنك تجلس على سحابة وردية منفوشة فإننى سأقول لنفسى: "ماذا؟ هل ستنومنى بملل؟"، فإننى لست من نوعية الأشخاص الذين يجلسون على سحابة وردية منفوشة. ولكن الذين يأتون إلىَّ فى المركز ـ لحضور أمسيات التأمل التصورية التى تتم هنا ـ يحبون هذا النوع من الأشياء، وهذا لا يعنى أنه يمكن تنويمهم أفضل منى ولكن يعنى أنهم يستجيبون لأشياء معينة أفضل منى؛ فإنك تختار فى التنويم المغناطيسى الذاتى الأشياء التى تستجيب لها، وتستطيع عمل أى شىء تريده فى عقلك.

من الممكن تنويم أى شخص؛ فأنا أعمل مع قطاع واسع من البشر يعانى من شتى أنواع الأمراض مثل: الأرق، وإدمان الهيروين، والانفصام فى الشخصية، وإدمان العلاج الكيميائى وأكثر من ذلك ـ وهؤلاء هم أكثر الناس الذين يعتقدون أنهم لا يمكنهم الاسترخاء ولا يمكن تنويمهم، ولكن طالما أنهم يريدون ذلك فبالتالى سوف يمكنهم فعل ذلك، وجميعهم يفعل ذلك.

كل ما هو مطلوب هو أن يكون عندك عقل متفتح وأن تتوقع أن العملية ستنجح ويكون عندك أفكار تقدمية محفزة عنها ـ ستتبع الهيكل (فى البداية) ثم تسمح لنفسك بأن تساعد نفسك على عمل التغييرات التى تريدها وتستحقها.

إننى متأكد من أنك خلال جلسات التنويم المغناطيسى الذاتى سيكون هناك أوقات ستفكر فيها قائلاً: "هل أنا منوَّم؟ ما المتوقع أن أفكر فيه أو أشعر به"، وهذا هو عقلك الواعى الذى يفكر بهذه الطريقة، وسوف نقوم بمناقشة هذه النقطة بشكل أكثر عمقًا لاحقًا فى هذا الكتاب. ستكون هناك أوقات فى جلسات ممارسة التنويم المغناطيسى الذاتى أو فى ممارستك الأولية سأطلب منك فيها أن تتخيل أشياء، إلا أن تخيُّل الأشياء ليس معناه تصورها، فإذا طلبت منك أن تفكر فى مكان مفضل إليك فإنك ستتخيل كيف سيكون وليس بالضرورة أن ترى نسخة سينمائية مصورة له فى عقلك؛ فيمكنك أن تتخيل وتحس وتفكر أو، فقط، تعرفه دون أن تراه أو تتصوره بكل تفاصيله. وإذا طلبت منك أن تتخيل صوت وقع أقدامك حينما تمشى على حصى فإنك تعرف الصوت الذى أتحدث عنه وسيكون بإمكانك تخيله،

ولكنك بالضرورة لا تسمعه بأذنيك ـ هذا هو كل ما تحتاج إلى عمله.

سأقوم الآن بالمرور بخفة على فكرة ما لتتذكرها: إن العقل الباطن غالبًا لا يعرف الفرق بين التخيل والحقيقة، وسأتطرق أكثر إلى ذلك لاحقًا؛ فالتنويم المغناطيسى ليس فقدانًا للوعى، ولكنه تقريبًا مثل الحصول على وعى متصاعد، ويتطلب منك أن تكون لديك الرغبة فى التغيير وأن يكون عندك عقل متفتح وإيجابى بقدر استطاعتك، وأن تسمح لأى شىء بأن يحدث بدون محاولة فهم ما تعتقد أنه يجب أن يحدث ـ فقط دعه يحدث بدون تركيز أو نية.

التنويم المغناطيسى هو تغيير حالة، مثل الحماس أو العصبية أو التشويش؛ فجميعها تغييرات للحالة.

٤

حالات الغيبوبة الطبيعية والمتعمدة

" أكون فى حالة طبيعية فى لحظات التأمل، بينما أدخل فى حالة من الروحانية فى أوقات العزلة ".

دوجلاس دان

ستتعلم هنا أن التنويم المغناطيسى الذاتى هو الاتصال بين نوعين من العقل: الواعى واللاواعى (الباطن). والعقل الواعى كما تطرقنا إليه هو الجزء الذى دائما ما يسأل ويحلل ويفكر، أما العقل الباطن فهو الجزء العاطفى المستقل. وهناك نوعان من الاتصال بالتنويم يجب أن نفرق بينهما حتى نتمكن من فهم التنويم المغناطيسى الذاتى واستخدامه بطلاقة: التنويم الطبيعى، والتنويم المتعمد.

التنويم المغناطيسى الطبيعى

التنويم الطبيعى هو الاتصال الطبيعى، فهو يحدث طوال الوقت بشكل أو بآخر طوال فترة استيقاظك. إنه مثل الأمثلة التى ذكرتها من قبل عند قيادتك للسيارة أو قراءتك لكتاب أو حضورك فصلاً مملاً (أو ممتعًا) أو حتى عندما تكون فى حالة من حالات أحلام اليقظة.

إنك عادة ما تكون غير مدرك لعملية الاتصال التى تحدث عند حدوث ظاهرة التنويم الطبيعى؛ فأنا أتذكر حضورى ذات مرة لشبكة عمل فى "بورنماوث"، وكان ذلك اجتماعا على الفطور فى الصباح الباكر وكنت نصف نائم، وإلى حد ما فى حالة ملل، وحاصرنى اثنان من رجال الأعمال بسؤال قام بطرحه أحدهما، وأتذكر

لحظة أنهما كانا ينظران إلىّ بترقب للإجابة عن السؤال الذى لم أكن واعيا له مطلقا، وشعرت بمنتهى الإحراج وعدم التهذيب ـ هذه هى حالة من حالات التنويم الطبيعى، مثلها مثل حالة فقدانك للوعى أمام جهاز التليفزيون أو عدم التركيز فى اجتماع عمل أو فى مطعم. إننى أجد معظم النشاطات التى أقوم بها تأخذنى بعيدا إلى حد ما، وخصوصا عندما أمارس رياضة الركض.

وتختلف نوعية التنويم الطبيعى، فكل منا يمر بحالات من التنويم الطبيعى أكثر من مرة يوميًّا، ولكننا غالبا لا نكون مدركين لها أو، بمعنى آخر، لا ندرجها تحت حالات التنويم الغيبوبى. والكثير من المعالجين بالتنويم المغناطيسى يقرون أن أفضل وقت للاتصال بالتنويم المغناطيسى أو تجربته هو عندما نكون فى حالة استرخاء ويكون عقلنا الواعى أقل نشاطا، بالضبط كأننا فى حالة من حالات أحلام اليقظة، ولكن ليس من الضرورة المطلقة أن نكون فى حالة من حالات الاسترخاء العميقة للاستفادة من التنويم المغناطيسى الذاتى على الرغم من أن ذلك بإمكانه أن يجعلها تجربة أكثر متعة ولطفا. وسوف نبحث ذلك بتفاصيل أكثر لاحقا.

وأيضا هناك اتصال قوى بين مستوييَّ العقل لدينا عندما نتعرض لتجربة بها مشاعر مكثفة، ومثال ذلك عندما يقتحم عليك أحد الأشخاص الغرفة فجأة صائحا: "حريق! حريق!"، فسوف تشعر بالذعر أو أى نوع آخر من المشاعر المكثفة التى تظهر الكثير من الاتصال الذى يحدث بداخلك، وحينئذ سوف تتغير حالتك

وهذه بعض من الأمثلة لحالات الغيبوبة الطبيعية:

القيادة، الذهاب إلى النوم، الاستيقاظ من النوم، عملية الطبخ، الاسترخاء، الضحك، البكاء، الرعب، التدريب، الصيد، ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة، التعليم، الاستماع، التحدث، مشاهدة التليفزيون، الاستماع إلى الموسيقى، القراءة، الحلم، العزف على آلة موسيقية، السباحة، المشى، التحدث فى الهاتف، تناول الطعام فى مطعم ما، الجلوس فى مغطس الحمام.

أرجو أن تأخذ ورقة وقلمًا وتدون بها عشر مرات على الأقل مررت فيها بحالة تنويم أو شبه غيبوبة طبيعية.

صدقنى عندما أقول إنك ستجد ملايين من الأمثلة فى حياتك لتختار من بينها،

ولكنك لم تكن تطلق عليها هذا الاسم من قبل.

التنويم المغناطيسى المتعمد

عندما يستخدم التنويم المغناطيسى كطريقة علاجية أو بواسطة أنفسنا للتنويم الذاتى فإن ذلك تنويم متعمد؛ فنحن نفعله متعمدين بدلا من الانجراف إليه بدون علمنا.

التنويم المغناطيسى المتعمد هو ببساطة تنويم مغناطيسى طبيعى ولكن بوعى، والمدهش هنا هو أنك تعلم أنك خضت تجربة التنويم المغناطيسى من قبل (على الأقل فى الحالات العشر التى قمت بكتابتها) والآن، فإن كل ما تحتاج إلى عمله هو أن تتعلم كيف تستخدمه بوعى.

والسبب فى أن التنويم المغناطيسى المتعمد هو أفضل نوع من أنواع الاتصال بالتنويم هو أنك ببساطة تقوم باستخدامه بوعى وتحكم وأمان وسيطرتك أنت. إن كل أنواع التنويم المغناطيسى هو تنويم طبيعى وليس به أى شىء غير عادى، وهو يحدث لنا جميعًا فى كل الأوقات ولكنه اكتسب بعض الدلالات غير العادية عبر الزمن. والتنويم المغناطيسى هو تجربة شائعة بين كل البشر، فكلنا نعلم كيف نفعله وخضناه من قبل، ولكننا لم نفكر أن هذه التجربة تسمى التنويم المغناطيسى.

وإليك التدريب التالى لتقوم بعمله: قم بكتابة قائمة بأشياء تقوم أنت أو أى شخص آخر بعملها ولا تتضمن مطلقًا أى نوع من أنواع التنويم أو الغيبوبة، وتأكد من عمل ذلك قبل أن تسترسل فى قراءة الكتاب.

سوف تجد فى قائمتك إما الكثير من الأشياء أو القليل منها، والنقطة التى سوف أدهشك بها الآن هى أنك من الممكن أن تجد شيئًا واحدًا فقط فى القائمة. وهذه نقطة مهمة لابد أن تتذكرها: **الحالة الوحيدة التى لا تكون فيها فى حالة من حالات التنويم المغناطيسى بصورة ما هى عندما تكون فى حالة من النوم الطبيعى الهادئ الخالى من الأحلام**. إن التنويم المغناطيسى هو ببساطة، حالة من الاتصال بين العقول، وذلك يحدث دائمًا حتى عندما نكون نائمين ونحلم وأريدك أن تثبت هذه الفكرة بقوة فى عقلك: التنويم المغناطيسى ليس حالة غريبة وغير عادية،

ولكنك تتعرض لنوع من أنواع الاتصال بداخلك حتى ولو كنت فى حالة تركيز شديد على شىء ما أو تقوم بنشاط ما.

نعم، إن النوم الخالى من الأحلام هو الوقت الوحيد الذى لا يحدث فيه اتصال بين أجزاء عقلك الواعى والباطن؛ فالتنويم المغناطيسى هو الاتصال بين مستويين من العقل ويحدث فى أى وقت من أوقات استيقاظنا (أو النوم المصحوب بأحلام) ـ إذن فالتنويم المغناطيسى المتعمد هو الدخول فى هذه الحالة بنية معينة ووعى وتحكم.

والتنويم المغناطيسى المتعمد يقلل من الجزء الواعى المحلل والمفكر من العقل بغرض تحسين عملية الاتصال بالجزء اللاواعى العاطفى والمبدع من العقل، والذى عرفناه آنفًا. والتنويم المغناطيسى المتعمد يقوم باستخدام ذلك الجزء من العقل المسئول عن أعمق المستويات من التغيير. وهو يعمل عندما يكون عقلك الباطن فى حالة اقتناع كامل (بدلا من عقلك الواعى) ولذلك يعمل عندما تعجز قوة الإرادة والتصميم عن العمل، وهذا هو سبب احتياجنا لتعلم كيفية الدخول فى هذه الحالة والتحكم بها واستخدام أفضل أشكال الاتصال للسماح بالتغييرات التى نريدها أن تحدث.

تذكر: **الوقت الوحيد الذى لا تكون فيه فى حالة من حالات التنويم بصورة ما هو عندما تكون فى حالة نوم غير مصحوب بأحلام**؛ فدائما ما توجد حالة من حالات الاتصال بشكل ما بداخلك.

٥

فهم المزيد عن العقل الواعى والباطن

"لا يوجد على كوكب الأرض ما هو أعظم من الإنسان، وفى الإنسان لا يوجد ما هو أعظم من العقل" .

ويليام هاميلتون

منذ قرأت فى مرحلة شبابى كتابًا بعنوان: *"قوة عقلك الباطن"* لـ "جوزيف ميرفى"، أحببت دائما فكرة تخيل أن عقلى حديقة أنا مسئول عن صيانتها؛ فنحن نزرع بذور الأفكار والمعتقدات فى حديقتنا بدون أن نشعر أحيانا أننا نفعل ذلك، وكلما أضفت العناصر إلى بيئتك الداخلية نمت هذه البذور.

تخيل أن عقلك الباطن هو أرض خصبة غنية وأن الأفكار والمعتقدات التى تزرعها سوف تنمو بغض النظر عن كونها جيدة أو سيئة، ولذلك فإن هذا الكتاب يعلِّمك كيفية زراعة البذور الصحيحة لتخوض الحياة بسعادة ونية حسنة وازدهار وصحة جيدة ورفاهية.

إننى على ثقة من أنك مررت بتجربة فى يوم ما عندما كنت تستمع إلى أغنية فى المذياع ولم تستطع تذكر اسم المغنى، وبعد يومين من تلك الواقعة، وبينما تكون متمددا فى سريرك، تتذكره فجأة، إن عقلك الباطن يستمر فى العمل طبقا للتعليمات التى تغذيه بها، فمن الأفضل تغذيته جيدا وزراعة بذور قوية فيه.

من الجائز أن يكون عندك أشجار فى حديقتك ــ من المناظر الرائعة التى لا تُنسى هو رؤية ورقة تسقط من شجرة ــ لكن الشىء المدهش هو أن هذه الشجرة تعرف كيف تتخلص مما لم تعد بحاجة إليه، وغالبا ما تنمو الزهور فى هذه الحديقة، هل تعلم أن رؤية الزهور وهى تنمو تشبه قليلا ملاحظة أى تغييرات

مهمة تحدث فى حياتك؟ إنك لن تلاحظ أن الكثير يحدث فى البداية إذا جلست وشاهدت ذلك عن قرب، ولكن عند تقدمك فى حياتك وزراعة البذور الصحيحة فإن هذه الزهور تزدهر بشكل أجمل مما كنت تتخيل.

ومن الجائز أن الطيور تغرد فوق هذه الأشجار، ومع أننى أحب تغريد الطيور لكننى أتساءل هل فكرت فى أن هذا الطائر يختار النغمة التى سوف يغرد بها؟ بالطبع لا، إنه يقوم بذلك بشكل تلقائى، و هذا الطائر يعلم بالفعل أكثر مما يتخيل أنه يعلمه ـ والآن فكر إلى أى درجة أنت أكثر إبداعا وموارد من هذا الطائر؟ إنها أكثر مما تدرك، بل أكثر بكثير، هل أنت مرتبك؟ ربما آن الأوان لأن تغنى الأغنية الخاصة بك وتملأ حديقتك بالأصوات الجميلة دون أن تفكر فى أى نغمة سوف تغردها.

سوف ترى فى هذا الكتاب ـ من خلال بنية التنويم المغناطيسى الذاتى ـ أن عقلك الباطن يصبح مديرا لتنويمك الذاتى، ومديرا لعقلك اللاواعى، فإنه يدير ويرسل الأوامر إلى اللاوعى، الذى بدوره يتبع هذه الأوامر والتعليمات.

وسوف نقوم بالتركيز على لغة التنويم المغناطيسى الذاتى لاحقا فى هذا الكتاب بتفاصيل أكثر، ولكن أريدك أن تفكر كيف تعرف نفسك لغويا أو بأفكارك الواعية. إننى أقوم بعمل ندوات عن بناء الثقة بالنفس، وغالبا ما أجد أحد الحضور يقول بجرأة: "إننى لست من هذا النوع من الناس الواثقين من أنفسهم"، يا لها من جملة! إن هذه الجملة يتم إرسالها إلى أعماق نظامنا الرائع لمعالجة البيانات وتصبح حقيقة بداخلنا، وكلما قيلت أو تم التفكير فيها بكثرة، يرن وقعها فى اللاوعى وتصبح وكأنك تعطى نفسك نوعًا من التوجيه.

سواء نطقت جملة مثل: "أنا ذلك ...." أو "أنا أقوم بذلك ..." أو فكرت بها بداخلك فإنك عندئذ تمنع فرصة أن تكون أى شىء آخر؛ لأنك ترسل هذه الرسالة بإصرار إلى اللاوعى؛ فإنك عندما تقول إنك لا تستطيع فعل شىء ما تكون على حق تماما، وتمنع بذلك عقلك الباطن من عمل أى شىء آخر ـ تذكر أن ما تعتقد أنه الحقيقة يكون هو الحقيقة بالنسبة لك.

إذا ما فكر أحد أعضاء الجمهور العاديين (هل هذا الشىء موجود؟) بعد الانتهاء من أخذ حمام فى الصباح وهو ينظر لنفسه فى المرآة ـ أنا لا أتكلم عن شخص

ينتقد نفسه أو يقلل من شأنه ولكن عن شخص ما يفكر ويقول: "يا إلهى... إن وزنى زائد" ـ فذلك الشخص يقول لنفسه كل صباح إن وزنه زائد ويتعلم أن يصدق ذلك، وهذه الطريقة فى الاتصال داخل عقله تصبح عقيدة وتستمر بغض النظر عن أى نظام غذائى يتبعه فى هذا الوقت، وهذا هو نفس الشىء الذى يحدث مع الشخص المدخن؛ فعندما يشعل سيجارته أثناء فترة الراحة فى عمله ويقوم بأخذ نفس من سيجارته وهو يقول لنفسه: "كم كنت أحتاج لذلك...". فإنه يؤكد لنفسه أنه يحتاج إلى ذلك، وهذه رسالة قوية يتم إرسالها بانتظام إلى العقل الباطن هذه هى حالة من حالات التنويم المغناطيسى الذاتى تحدث بدون تفكير، فأنت تقوم بزرع بذور بأفكارك وشعورك ومعتقداتك.

إذا فكرت فى الخير فسوف يحدث، وإذا فكرت فى أمر سيئ فسوف يحدث ـ هذه قاعدة أساسية فى فهم عقلك الباطن، ولكنها ليست دائما حاسمة بهذا الشكل، ولكننى أريدك أن تضع هذه الفكرة فى رأسك كلما تقدمنا إلى أشياء أكثر تعقيدا؛ فَفَوْر تقبل عقلك الباطن لفكرة ما فإنه يبدأ فى تنفيذها، سواء كانت فكرة إيجابية أم سلبية.

وعلى الرغم من معاملتنا للعقل الواعى والعقل الباطن ككيانين مستقلين عن بعضهما فإنه ـ بغرض تسهيل الفهم فى هذا الكتاب ـ يُرجَى ملاحظة أنهما ببساطة مجالان فى عقلك وأن كلاً منهما يعتبر جزءًا من الآخر بشكل كبير.

فى ندوات التنويم المغناطيسى الذاتى التى أعقدها، وعندما أقوم بإدخال شخص فى حالة التنويم كمثال لملاحظة الآخرين، فإننى غالبا ما أقوم بعد ذلك بسؤال الحضور عما كانوا يظنون أننى أفعل عندما أدخلت هذا الشخص فى حالة التنويم، وهذه بعض من الإجابات التى أتلقاها:

لقد قمت بتغيير صوتك ....

لقد طلبتَ منهم التركيز على طريقة تنفسهم ....

لقد حملقت إليهم بطريقة غريبة ....

لقد جعلتهم يركزون على شىء واحد محدد ....

إن كل ما ذُكر آنفا من الممكن أن يكون صحيحًا، ولكننى دائما ما أقوم بسؤالهم

السؤال الآتى:

> و لماذا تعتقدون أننى كنت أقوم بفعل أى شىء؟ ماذا إذا كنت لم أقم بفعل أى شىء؟ هل خطر ذلك ببالكم؟ فمن الجائز أننى فعلت شيئًا بسيطًا....

فكر فى ذلك للحظة؛ فمن المعتقدات فى هذا المجال والمجالات المرتبطة به أن كل التنويم المغناطيسى هو تنويم مغناطيسى ذاتى، والفكرة هنا أن الشخص يقوم بالفعل بإدخال نفسه فى حالة تنويم ويتم تسهيل ذلك بواسطة المنوم المغناطيسى. إننى لم أولد بموهبة سحرية تجعلنى أقوم باستخدام أى شخص وإدخاله فى حالة تنويم عندما أريد ذلك؛ فأنتم الذين تقومون بإدخال أنفسكم فى حالة التنويم، ودور المنوم المغناطيسى هو تسهيل هذه العملية عليكم. وإننا من خلال هذا الكتاب نقوم باستبعاد المنوم المغناطيسى من المعادلة وتكون أنت منوم نفسك، فأنت دائما فى حالة تحكم لأنه تنويمك أنت. وهذه الفكرة سوف تبدو عكس ما كنت تفكر وتعتقد مسبقًا، ولكننى أتمنى أن يكون هذا القسم من الكتاب قد أعطاك فهمًا أفضل للموضوع؛ فالتنويم المغناطيسى لا يستحق هذه الهالة الغامضة المحيطة به ـ إنه شىء طبيعى ومعتاد ونخوضه معظم الوقت، وسوف نتعلم كيف نستخدمه بتعمد لصالح أنفسنا.

٦

معجم المصطلحات

دائما ما تحتوى الكتب على معجم المصطلحات فى آخر الكتاب، ولكننى أردت أن أؤكد على الكلمات التى سوف أقوم باستخدامها فى نطاق هذا الكتاب وظننت أنه من الأفضل أن أسردها لكم الآن، هذه بعض الكلمات والجمل التى سوف تعتادون عليها فى نطاق قراءة هذا الكتاب ومعها المعنى الذى أقصده من خلالها فى سياق هذا الكتاب.

الوعى: الجزء من المخ العقلانى والمسئول عن التحليل والتفكير.

المعمِّقات: الكلمات والأفكار التى تعطى انطباعًا عن الانجراف بشكل أعمق فى حالة التنويم المغناطيسى.

الخروج من حالة التنويم المغناطيسى: عملية الخروج من حالة التنويم، وأرجو أن تبدأ فى استخدام مصطلح الخروج بدلا من الاستيقاظ؛ لأن الاستيقاظ يعطى انطباعا بأنك كنت نائما ونحن لسنا بصدد تعلم كيف ننام هنا؛ فالكثيرون فى مجال التنويم المغناطيسى يشيرون إلى النوم، وأعتقد إن ذلك سوف يصبح محيرا فى فهم التنويم المغناطيسى الذاتى، ولذلك لن أقوم بالإشارة إلى التنويم المغناطيسى كنوم بأى شكل لأنهما شيئان مختلفان.

التنويم المغناطيسى: هو حالة متصاعدة من الوعى وتفتُّح أكثر لقبول اقتراحات مثل أحلام اليقظة، ومن الممكن تحفيزه بأشكال كثيرة ـ إنها حالة من التركيز المركز.

المعالج بالتنويم المغناطيسى: شخص يقوم باستخدام التنويم المغناطيسى لأغراض علاجية.

العلاج بالتنويم المغناطيسى: استخدام حالة التنويم المغناطيسى لأغراض علاجية.

التصوُّر: الطريقة الطبيعية فى استخدام الذاكرة أو التجارب السابقة أو القدرة الإبداعية

الطبيعية لعقولنا لخلق أو إعادة خلق صور فى أعين عقولنا.

التعريف: عملية الدخول فى التنويم المغناطيسى باستخدام نص.

التنويم المغناطيسى المتعمد: التنويم المغناطيسى الطبيعى المتعمد تحت السيطرة.

استعارة: تقديم لغوى تخيلى يَستخدِم شيئًا ليقدم آخر مثل: "أنا هادئ مثل البركة الراكدة".

التنويم المغناطيسى الطبيعى: لحظات من الاتصال العميق بين العقل الواعى والباطن، وهو عبارة عن حالات غيبوبة تحدث فى حياتك اليومية.

البرمجة اللغوية العصبية (NLP): دراسة التميز والعلاقة المتداخلة بين الاتصال مع أنفسنا ومع الآخرين، وتعلم إمكانيات البيئة الخاصة بنا والاستجابة لها.

اقتراح ما بعد التنويم المغناطيسى: هو تعليمات موجهة إلى عقلك الباطن أثناء عملية التنويم المغناطيسى والتى تعمل خارج عملية التنويم المغناطيسى عندما تخرج من هذه الحالة.

برنامج: سلسلة من الاقتراحات تم وضعها وربطها بعضها ببعض. وسوف نتعلم كيف نبتكر برامج قوية.

حلقة متكررة: طريقة لكتابة اقتراحات التنويم لجعلها أكثر قوة بوضعها فى حلقة، وسوف نقوم بمناقشة ذلك لاحقًا.

اقتراح: تعليمات تقوم بإعطائها لعقلك الباطن.

تولى الزمام: تولى زمام جلسة التنويم المغناطيسى مثل: "أنا فى حالة عميقة من التنويم، ولكننى فى حالة تحكم كامل وأعطى السلطة التنويمية فقط إلى اقتراحاتى المتعمدة، فإننى فى حماية كاملة من الفكرة أو الصوت أو الصورة العشوائية والتى لها أى تأثير منوم". ستقوم بفهم ذلك أكثر ونحن نتقدم فى الكتاب.

غيبوبة: تستخدم لوصف حالة التنويم المغناطيسى، وهى كلمة أخرى فى سياق هذا الكتاب بدلا من التنويم المغناطيسى الذاتى أو التنويم المغناطيسى.

تحفيز: الشىء الذى يُنشِّط اقتراح ما بعد التنويم المغناطيسى.

اللاوعى: الجزء العاطفى غير العقلانى المستقل من العقل، ويشار إليه أيضا بالعقل الباطن

زاب: التنويم المغناطيسى الذاتى.

ذات مرة حضرت فتاة حديثة السن مع والدتها إلى إحدى دورات التنويم المغناطيسى الذاتى واستخدمت خيالها مجتمعاً مع التنويم المغناطيسى الذاتى لطرد حالات الصداع المستمرة بواسطة أداة فضائية خيالية. وهذا التعبير "زاب" تم التمسك به وكان يستخدمه معلمى، ومن ثم أقوم أنا دائمًا باستخدامه أيضًا. فإذا أشرت إلى عملية "زاب" لشىء ما فإننى أعنى تطبيق التنويم المغناطيسى الذاتى عليه، وسوف تدهش من عدد المرات التى تمكنت فيها من إزاحة المشاكل بهذه الطريقة.

٧

الاستقرار والاستعداد

"تبًا للمثيرات، ومرحى للاسترخاء!".

وليام بلاك

يجب أن تضع بعض الاعتبارات فى الحسبان قبل أن تبدأ فى جلسة التنويم المغناطيسى؛ فقبل أن ندخل فى حالة التنويم المغناطيسى الذاتى يجب أن نفكر فى الوقت الذى يسبق هذه الجلسة مباشرة.

يمكن - بل يجب - عمل التنويم المغناطيسى الذاتى فى أى مكان، فلقد قمت باستخدامه خارج المكاتب قبل إجراء مقابلات عمل، أو أثناء ركوبى قطارات مزدحمة، وقبل تقديم عروض عمل، وأثناء مباريات كرة القدم وفى مواقف أخرى كثيرة جدا، والتى من الممكن أن تظن أنها غير مشجعة على عملية التنويم. إننى متأكد من أنك قمت من قبل بقراءة كتاب فى المطار أو على الطائرة أو فى قطار وحولك أناس آخرون، ولكنك استطعت أن تمنع جميع الأصوات وأى مشتتات وأن تستجيب لكتابك. كانت لدىَّ عيادة فى شارع "هارلى" فى لندن، والتى من المفروض أنها فى مكان راقٍ لكنه كان مزدحمًا جدًا، وكان مكتبى يطل على الشارع الذى به دائما إصلاحاتٌ طريق ودراجات نارية تستخدم فى توصيل البريد أو الطرود الخاصة، والتى كانت دائما تجوب هذا الشارع ذهابا وإيابا ـ لقد كان شارعًا مزعجًا جدًا، ولكنه من المفروض ألا يقوم بتشتيت عملائى عندما يتم إرشادهم إلى حالة التنويم المغناطيسى بطريقة تجعل فى استطاعتهم تصفية الأصوات الأخرى إلى الخارج.

إن معظم الناس فى بعض الجلسات يبحث لنفسه عن مكان هادئ ومريح

لممارسة التنويم المغناطيسى الذاتى، وأنا أوصى بذلك خصوصا فى جلساتك الأولية. فمن الجائز أن يكون مستحيلًا أن تضمن أنك لن تنزعج، ولذلك يجب أن تفعل أفضل ما لديك لتجد مكانا خاليا من التشتيت. إننى أقوم بفصل الهاتف عندما أريد أن أقوم بجلسة تنويم ذاتى لطيفة وعميقة وهادئة، وخصوصا عندما تكون هذه الجلسة بغرض تغيير فى الحياة وليس تغيير حالة عابرة. وسنقوم بتعلم التنويم العابر لاحقا فى هذا الكتاب حتى تقوم باستخدامه فى حالة احتياجك لشىء سريع؛ فعندما تصدم إصبعك فى الباب وتريد أن توقف الألم فلن تقوم بالبحث عن غرفة هادئة وتستلقى لفترة قبل أن تستطيع أن تصل إلى توقف الألم.

وفور تقدمك وشعورك بالراحة أكثر فى الدخول إلى حالات التنويم الغيبوبى فإنك ستتقدم فى استخدامه فى أماكن أكثر بغض النظر عن التشتيتات الموجودة حولك.

وأكررها مرة أخرى إننى أوصى بدخولك فى حالة التنويم ـ فى الجلسات الأولية ـ فى أماكن هادئة وأكثر خصوصية؛ فهذه الجلسات الخارجية الرائعة فى الشمس سيأتى دورها لاحقا. وأوصى أيضا بإضاءة هادئة - على الرغم من أنه ليس ضروريا - ولكنه مطلوب الآن حتى تصبح أكثر ألفة مع حالة التنويم الذاتى. ومن أهم الأشياء فى هذه المرحلة المبكرة أن تشعر بالراحة والأمان وأنه لن يقوم أحد بإزعاجك. وهذه العملية بطبيعتها تشعرك بالفعل كم أنت مهم لنفسك حتى تقوم بتخصيص بعض الوقت لتقوم بعملها.

وقد ذكرت من قبل أن الممارسة هى التى ستؤدى بك إلى التميز فى التنويم الذاتى، فحجم الوقت الذى تضعه فى عملية التنويم الذاتى ونوعيته أمران مهمان. وكما ستتعلم فإن هناك أشياء كثيرة تفعل خارج حالة الغيبوبة، والتى من شأنها أن تحسن نتائج التنويم الذاتى. وبطبيعة الحال، ستختلف فترات الوقت التى تقضيها فى حالة التنويم حيث إنه لا توجد فترة مفضلة لقضائها داخل حالة التنويم. ومتوسط الوقت الذى أقضيه فى حالة التنويم تقريبًا من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة فى الجلسة الواحدة؛ فالوصول إلى أهداف معينة من الممكن أن يحتاج إلى وقت أطول من أهداف أخرى. ويجب أن تتأكد أنه باستطاعتك الثبات على حالة التركيز طوال هذا الوقت. والكثير من الأهداف من الممكن تحقيقها كلها فى جلسة تنويم مغناطيسى

واحدة والوصول إلى النتيجة المرغوبة، ولكننى عملت مع الكثير من الناس الذين يحتاجون إلى تكرار الجلسة عدة مرات حتى تؤتى بثمارها فى حياتهم. وأكرر مرة ثانية ـ كن مرنا وافعل ما هو أفضل لك. ويعتبر التكرار استراتيجية ناجحة؛ فكلما دخلت أكثر فى حالة التنويم المغناطيسى الذاتى ستصبح أفضل فى دخولك هذه الحالة، وكلما ركزت أكثر فى الوصول إلى هدف معين أصبحت جلسات التنويم المغناطيسى الذاتى مفيدة أكثر فى الوصول بنجاح إلى هذا الهدف.

ويجب أن تتأكد قبل أى جلسة تنويم مغناطيسى ذاتى أن عقلك متفتح وبه النوع الصحيح من التوقع. قم ببناء النجاح قبل أن تبدأ الجلسة بتوقعك النجاح، وتوقع أن تكون الجلسة ناجحة وبذلك تهيِّئ عقلك الباطن لإمكانية حدوث ذلك. وإذا فكرت فى أنك لا تستطيع عمل شىء فإنك تجعل ذلك حقيقة وسوف تقوم بغلق الفرصة لتحقيق هذه النتيجة.

لقد وجدت بعض الناس ـ عند الدخول فى حالة التنويم المغناطيسى ـ يحصلون على نتائج أفضل عند جلوسهم بطريقة مريحة، وليس عند استلقائهم؛ فإن عقلك الباطن يربط الاستلقاء بالنوم وأنت تريد الاستفادة القصوى من جلساتك، فالنوم لا يساهم فى عمل تغييرات بدون وعى، وعقلك الباطن يربط سريرك بحالة النوم؛ فمن الأفضل تجنب الاستلقاء على سريرك للدخول فى حالة التنويم الذاتى إلا إذا كنت تقوم باستخدام حالات التنويم الذاتى بغرض أن تنام.

تأكد من أن رجليك وذراعيك غير متقاطعين مع وضع قدميك أفقيا (هذا هو الوضع المثالى) على الأرض، ويجب أن تضع يديك بجانبك أو على ركبتيك ولكن بدون لمس إحداهما للأخرى. فقط تأكد أنك مستريح.

وعندما تكون مستعدا للبدء، قم بإغلاق عينيك، ومن الممكن أن تستخدم التنويم الذاتى وأنت مفتوح العينين ولكن على الأرجح ستصبح مشتتا أو منزعجا وتتلقى تنبيها بصريا. إن عقلك الباطن يربط غلق عينيك بالشعور بالاسترخاء، لذا فمن الممكن أن تسمح لهما بأن ينغلقا بهدوء.

إسكات حوارك الداخلى

عند التحضير لجلسة تنويم ذاتى يجب أن تبدأ فى إسكات عقلك، وذلك ليس ضرورة مطلقة فإن الرهبان يقضون حياتهم لتحقيق السكون الداخلى والسلام، وهناك الكثير من الناس الذين حضروا الندوات أو الدورات التى أعقدها للتنويم الذاتى كانوا يسألوننى عن حوارهم الداخلى وعما يفعلون به؛ فالكثير من الناس يقولون إن عقولهم تبدأ فى الثرثرة عندما لا يريدونها أن تفعل ذلك، وخصوصا إذا كانت نشطة أو مجهدة، ومن الأهمية بمكان أن تنتبه إلى حوارك الداخلى إذا كان غير لطيف معك.

الحوار الداخلى تعبير عن الأصوات الذى يتحدث الناس بها إلى أنفسهم، وغالبا ما يكون الحوار الداخلى بدون وعى ولكن عندما تنتبه أكثر إليه يصبح من السهل سماعه بوعيك، وفى بعض التقاليد الشرقية يتم الإشارة إلى الحوار الداخلى بـ "القرد الثرثار"، ويتم قضاء سنوات من التأمل بغرض إيقاف هذا القرد عن الثرثرة، والسبب فى ذلك أنهم يعتقدون أن الحوار الداخلى من الممكن أن يصبح حاجزا ضد الفهم الواضح والتنوير.

ومن منظور تطوير النفس فإن الحوار الداخلى غالبا ما يكون القناة التى يستخدمها الناس "التوبيخ أنفسهم" وتعضيد المعتقدات المحددة، وبشكل عام منع أنفسهم من الاستمتاع أكثر بحياتهم، ومن اللطيف أن تعلم أنك من الممكن التحكم به وجعله أكثر سكونا قبل البدء فى التنويم الذاتى، ثم تقوم باستخدام حوارك الداخلى وعقلك الواعى للتحكم فى الجلسة. ويرجى التأكد من أنه حتى أنا - بعد هذه السنوات الكثيرة من خبرة التنويم المغناطيسى الذاتى - أقوم بالثرثرة إلى نفسى خلال جلسات التنويم، ولذلك فمن الأفضل أن تقوم بأى محاولة لإسكات هذا الصوت، وحتى التنبه لوجوده من الممكن أن يصبح مفيدًا جدًّا. والأخبار الجيدة فعلا التى أريد أن أنقلها إليك هو أنه هناك طرق لإرشادك إلى كيفية عمل ذلك الإسكات سريعًا.

فكر فى تلك الفكرة للحظة: إن عقلك وجسدك نظام واحد، وأول طريقة لغلق الحوار الداخلى هى طريقة تعلمتها منذ سنوات قليلة فى دورة تدريبية كنت

أحضرها، وقمت باستخدام هذه الطريقة بانتظام منذ ذلك الوقت.

أولا، قم بإخراج لسانك خارج فمك وأمسكه برفق ولكن بحزم بين إصبعيك ـ الإبهام والسبابة. انتظر للحظات قليلة وأنت مستمر فى التنفس، فمن الممكن أن تصبح ساكنا من الداخل ـ أليست طريقة سهلة؟ حتى لو ظن الآخرون أنك فقدت عقلك.

هذه الطريقة تعمل على أساس أن عقلك وجسدك نظام واحد؛ فالحركات الصغيرة جدا للعضلات الصغرى للسان والحنجرة تصاحب الحوار الداخلى، ولذلك فعندما تمنع هذه الحركات بإصبعيك الإبهام والسبابة يتوقف الصوت الداخلى.

وأنا أعلم فيم تفكر الآن، فإن تحركك وأنت تضع لسانك بين إصبعيك ليس طريقة عملية، ولذلك توجد طريقة أخرى.

وإذا كان هذا التدريب يعمل بشكل جيد معك، قم بوضع طرف لسانك مقابل سقف فمك وراء أسنانك الأمامية مباشرة (واستمر فى التنفس برفق)، ستصبح ساكنا.

وأقوم باستخدام هذه الطريقة عندما أعقد جلسات مواجهة مع الناس تحت العلاج أو التدريب؛ فهذه الطريقة تسمح لى بالهدوء من الداخل حتى أستطيع أن أجمع كل انتباهى لهم وإلى ما يقولون ويفعلون، إنها فعلا تسمح لى بالمشاهدة والاستماع؛ لأنه لا يوجد حديث مع نفسى داخل رأسى عند التفكير فيما يحدث.

وعندما أضبط نفسى أتحدث مع نفسى بينما من المفروض أن أكون فى حالة "المشاهدة والاستماع" ـ وهى الحالة التى يجب أن تكون عليها عند بدء الدخول فى مرحلة التنويم الذاتى (المشاهدة والاستماع إلى نفسك) ـ فإننى ببساطة أقوم بعمل التدريب التالى:

بنغمة لينة ورقيقة وهادئة، قم باستخدام صوتك الداخلى وقل لنفسك "ششش، ششش" وكأنك تفعل ذلك لهدهدة طفل صغير. اسمع لنفسك بالابتسام من الداخل أو على الأقل تخيل أنه توجد ابتسامة على وجهك، وأن عندك صبر على القرد الثرثار. من الممكن أن تأخذ دقيقة قبل أن تسكت داخليا، ولكن تذكر أنه ليس عليك أن تسكت نفسك تماما ولكن فقط استقر من الداخل.

الطريقة التالية هى واحدة من أولى التداخلات التى تعلمتها، وهى بسيطة بشكل لا يصدق. قم بالدخول إلى عقلك وتخيل أن لديك مفتاح التحكم فى صوت الحوار الداخلى (عادة ما يكون مستديرًا أو منزلقًا)، إذا لم يكن لديك واحد، فقط قم بتخيله، فذلك سوف يعمل جيدا مع أغراضنا. والآن، قم بتعلية الصوت واستمع أو تخيل أن الحوار أصبح أعلى صوتا، ثم بالطبع قم بخفض الصوت واستمع إليه وهو يخفت، ثم قم بغلقه بعد ذلك بلطف وسكون.

الطريقة الأخيرة تعلمتها من "ريتشارد باندلر" ـ وهو مساعد مخترع البرمجة اللغوية العصبية ـ وأستخدمها فقط عندما أكون فى محاولة للتركيز على أشياء خارجية، ولكن فكرة معينة مزعجة تستمر فى جذب إنتباهى للداخل. وهى تستخدم كالتالى: بصوت حازم ولكن بنغمة هادئة قل "اخرس يا..." بداخل رأسك وكرر ذلك بالقدر الضرورى. ومن المضحك أنه يوجد الكثير من الناس الذين عملت معهم قالوا لى إنهم يقومون باستخدام هذه الطريقة مع أنفسهم.

لا توجد طريقة واحدة تعمل مع كل الناس، ولكن كل هذه الطرق سوف تعمل مع بعض الناس، قم بالتدريب عندما تكون مسترخيا نسبيا وخذ وقتك لتكتشف أيًا من هذه الطرق سوف تعمل بشكل أفضل معك، وكلما بدأت فى الدخول فى عادة استخدامها بصورة منتظمة ومتوافقة ستبدأ فى جنى الفوائد وإعداد نفسك للتنويم الذاتى بشكل أفضل.

عملية تنفسك

الآن، وبما أننا نقضى حياتنا بالكامل ونحن نتنفس، فالكثير من الناس يعتبرون هذه العملية من المسَلَّمات ، ونحن جميعًا يفترض أننا نقوم بها بشكل صحيح؛ فهناك طرق كثيرة للتنفس وأنواع مختلفة من التنفس. التنفس الحاد السريع يجبرنا أن نقوم بالشهيق بعمق وبسرعة حتى نستطيع أن نستعيد سريعا الأكسجين المستهلك وطرد ثانى أكسيد الكربون، وهو نفايات إجهادنا، وغالبا ما نلاحظ هذا النوع من التنفس عندما نقوم بالتمرين أو نشارك فى تمرين عنيف. وهناك نوع آخر من التنفس العميق وهو المتعلق بالاسترخاء، ويكون أبطأ ويظهر عندما نسترخى أو لا

نشارك فى أى مجهود بدنى.

ومن المرجح أن معدل تنفسك اليومى العادى إما أن يكون ضعيفًا أو سريعًا مثل معظم الناس، وعادة ما يشمل ذلك تمدد الصدر وتحركه للخارج.

وكمؤشر سابق للتنويم الذاتى وكجزء من أى نظام صحى، فإن التنفس العميق الناشئ من منطقة الحجاب الحاجز صحى أكثر ويأتى مباشرة من البطن. وللتعود على هذه الطريقة، عليك أن تدفع معدتك للخارج عندما تقوم بالشهيق وتتخيل أنك تتنفس من هذه المنطقة أسفل سرتك مباشرة، هذه المنطقة تسمى بالـ Hara فى الكثير من الممارسات الصحية الشرقية، وهناك غشاء كبير وواسع أسفل رئتيك يسمى بالحجاب الحاجز، وكلما سمحت لعضلات بطنك بجذب هذا الغشاء لأسفل فإن رئتيك تقومان بسحب هواء أكثر لملء هذا الفراغ.

إننى مازلت أذكر، عندما كنت فى المدرسة وخلال التمارين الرياضية، كان مدرس التربية البدنية يطلب منى أن أرجع كتفىّ للخلف وأتنفس بعمق من الصدر محتفظا ببطنى مسطحًا وهى الوقفة ذات الطابع العسكرى. وعلى عكس ما تبدو تلك النصيحة فإنها لم تكن جيدة، فإنها تجعل قدرة تنفسك محدودة. تدرب ببطء، وبأنفاس عميقة من المنطقة السفلى لبطنك، وادفع بطنك للخارج وأنت تقوم بالشهيق بغض النظر عن شكله حينئذ، ولاحظ الفرق فى تنفسك.

إن طبيب القلب المشهور د. "هربرت بنسون" (١٩٧٦) قد صاغ مصطلح **"استجابة استرخاء"** على استجابة جسدنا لهذا التنفس العميق، حيث إن التنفس العميق أثار سلسلة من التفاعلات فى الجسد، والتى حفزت الجهاز العصبى فوق السيمبثاوى للجسم وحرضت على الاسترخاء، وهو عكس المصطلح الموثق **"استجابة الطيران أو العراك"** وهو تدفق الأدرينالين عندما يكون جسدنا فى وضع استعداد للعراك أو للطيران استجابة للغضب أو الإجهاد أو القلق أو الخوف.

عندما تقوم بوعى بتوليد جزء واحد من استجابة استرخاء عن طريق التنفس بعمق من المعدة، فإن الجسم يلاحظ ذلك ويستجيب بتغيرات فسيولوجية إضافية مقبولة ومريحة، مثل تباطؤ ضربات القلب وزيادة تدفق الدم لكل أجزاء الجسم. وهذه حالة رائعة عندما نكون فيها، وللبدء فى التحريض عند الدخول فى التنويم

الذاتى، ومن الممكن أن تساهم فيها كتجربة كلية أفضل.

ألا يبدو سهلا أن يُطلب منك التنفس بشكل صحيح؟ إننا جميعا يجب أن نتنفس، ولكن ما درجة وعينا بعملية تنفسنا وتأثير ذلك على حياتنا، حتى لو لم تستخدم كمؤشر سابق للتنويم الذاتى؟

عندما تتنفس تبدع، وعندما تتوقف عن التنفس تنتهى حياتك.

جملة من اختبار العلوم لطفل فى الحادية عشرة من عمره

لقد تحدث "جون جريندر" ـ الذى شارك فى تأسيس البرمجة اللغوية العصبية ـ عن الصلة بين التنفس والفسيولوجيا والحالة الداخلية والأداء المتميز ، وقد سمى ذلك بـ "سلسلة التميز". ولقد قرأت ذات مرة كتاب لـ "أوشو" ـ المعلم الصوفى الرائع الذى ليس له علاقة بالكمبيوتر. ولقد قام "أوشو" فى الكتاب بتوجيه القارئ للانتباه إلى معدل تنفسه عندما يكون فى حالة من السعادة وملاحظة توقيت الشهيق والزفير، ولقد شرح أنه فى المرة القادمة التى تكون فيها تعيسًا، فإنه يمكنك أن تعيد حث حالة السعادة فقط بتكرير نمط التنفس.

قم بدراسة فكرة فهم تنفسك وكيفية تأثيره عليك وعلى حياتك وحالتك. وفيما يلى عدة تمرينات للارتفاع بوعيك بعملية تنفسك، وبالتالى تقوم بعملية تقوية وتحسين قدرتك على خلق حالة تصل بك إلى الكمال فى تجربتك للتنويم الذاتى.

أولا، عند تعرضك لحالة إيجابية لأقصى درجة فى حياتك ـ وهذا من الممكن أن يكون أى شىء أو فى أى وقت عندما تكون إيجابيا وسعيدا ـ اسمح لنفسك بأن تكون واعيا بمعدل تنفسك وانتبه جيدا لتوقيت وإيقاع شهيقك وزفيرك.

ثانيا، عندما تكون بعد ذلك فى حالة عادية أو سلبية ابدأ فى التنفس بالمعدل والإيقاع المذكور فى الجزء الأول من هذا التمرين، وعادة ـ فى خلال دقيقة أو أكثر ـ ما تبدأ الحالة الإيجابية فى الرجوع.

إن الكثير من المعلمين الروحيين ينصحون الناس بعمل تدريبات التنفس بصورة منتظمة، وأنا أعلم أن "تونى روبينس" يقوم بعمل ذلك ـ فى كتابه الرائع "القوة غير المحدودة"؛ فهو ينصحك بأن تبدأ يومك بتدريب للتنفس، وهو الشهيق بعمق وبطء ثم التوقف عن التنفس لفترة ضعف المدة العادية للشهيق والزفير. إنها فعلا

طريقة منشطة وعظيمة لتحفيزك فى بداية اليوم، وخصوصا إذا كنت تنوى عمل أشياء فى يومك تحتاج للتحفيز.

إن التنفس شىء قوى، وهو الدافع لحياتنا، والعامل الرئيسى فى التأثير على حالتنا الذهنية (إذا كنت غير متأكد من ذلك، فتوقف عن التنفس لمدة دقيقتين ثم قم بإعادة قراءة هذه الجملة). وفى هذه الحالة استخدم فطرتك وإحساسك العام عندما تقوم بأى من هذه التدريبات (إذا كنت تعانى من مرض تنفسى يرجى الرجوع لمستشارك الصحى أولا)، فإننى لا أريد من الذين يعانون من حالات ربو أن يشكوا بأنهم أضروا بأنفسهم عندما اتبعوا التدريبات الواردة فى هذا الكتاب!

ثالثا، ابدأ فى التنفس براحة وبعمق: شهيق من خلال أنفك وزفير من خلال فمك، وتصور أنك تتنفس من منطقة بطنك أسفل السرة مباشرة كما ذكرت من قبل. تنفس الشهيق وأبق عليه بينما تَعُدُّ حتى خمس، ثم الزفير بينما تعد حتى ست، واستمر لمدة دقيقتين على الأقل ولاحظ ما يحدث.

ويبدو هذا المعدل ٥:٦ بسيطا ولكنه يعد طريقة قوية لحث حالة من الاسترخاء بإرادتك. ويسمى فن التنفس باليوجا بـ Pranayama. وتقدم الـ Pranayama الكثير من الطرق المختلفة لتنظيف العقل والجسد من خلال تدريبات التنفس. والتدريب التالى يعد إحدى هذه الطرق، وقد تعلمته من "روبرت أنتون ويلسون".

من الممكن أن يبدو ذلك شاذا بعض الشىء، وأنا أنصح بألا تقوم به أمام أصدقائك أو فى العمل. استلق على ظهرك والهث مثل الكلب. مارس الشهيق والزفير بشكل متقطع وسريع من خلال فمك ٢٠ مرة، ثم تنفس ببطء وعمق ولطف ٢٠ مرة من خلال أنفك. ثم قم مرة أخرى باللهث من فمك ٢٠ مرة ثم تابع التنفس بلطف من الأنف، ثم لاحظ ما الذى سيحدث.

يشار إلى هذه الطريقة بـ "تنفس النيران"، وينتج عنها حالة من ـ حسنًا، اكتشفها بنفسك!

بالإمكان استخدام هذه الطرق بقوة عندما تريد التحكم بحالتك إذا كنت تمر بحالة تغيير مثل نقص وزنك أو التوقف عن التدخين أو اكتساب ثقة أكثر. قم بضبط الطريقة التى يؤثر بها تنفسك عليك ثم ابدأ فى استخدامها لاستقرار نفسك وخلق حالة لطيفة للتقدم بالدخول فى جلسة تنويمك الذاتى.

أرجو أن تتذكر أن معظم الناس لا يتنفسون بصورة كافية تقريبا. ابدأ فى التنفس بشكل أعمق ولاحظ كيف ستشعر بأنك أفضل. قم بالتمتع كثيرا بعمل ذلك، ولاحظ كيف تستطيع أن تجعل نفسك تشعر بأنك أفضل عندما تتنفس بطريقة مختلفة، وكيف ستشعر بالراحة عندما تستعد للتنويم الذاتى.

انشغل باللحظة

الطريقة الوحيدة للحياة هى قبول كل لحظة على أنها معجزة لن تتكرر، والتى هى فعلا كذلك ـ معجزة لن تتكرر.

مارجريت ستورم جامسون

عند التجهيز للدخول فى التنويم الذاتى غالبا ما يقول الناس لى إنهم يقضون أوقاتًا طويلة يفكرون فى الماضى أو فيما يمكن حدوثه فى المستقبل، وهذا أمر جيد فى السياق الصحيح؛ فلكى تدخل فى حالة جيدة من التنويم الذاتى فإن الشىء الذى يعزز ويحسن ذلك هو الانشغال باللحظة فعلًا، ارجع إلى نفسك بما تحسه فى هذه اللحظة، ومن الممكن أن يبدو ذلك غريبا ولكن انظر ماذا سيحدث عندما تحدث نفسك بما تفعله وتحسه فعلا – من الممكن أن تفعل ذلك داخل رأسك، فبينما تستقر وتتنفس وتبدأ فى الاسترخاء، فقط انشغل باللحظة.

حالة الانشغال باللحظة ليست بالضرورة حكرا على الوقت الذى يسبق جلسة التنويم الذاتى مباشرة، ولكنها من الممكن أن تعزز وتحسن تجربة عملك وحياتك عموما.

إننى أقضى أوقاتًا طويلة أعمل مع أفراد وشركات وأعمال لأجعلهم ينشغلون باللحظة الحالية، لقد كان المركز الذى أملكه وأديره ـ هنا فى "بورنماوث" فى الساحل الجنوبى من إنجلترا (فى وقت كتابة هذا الكتاب) ـ يبيع مجموعة كبيرة من الكتب، وكان أحد الكتب التى كنت أبيعها كتابًا اسمه "قوة الآن" لكاتب اسمه "إيكهارت تول"، وكان الكثير من الناس الذين يحضرون الدروس أو ورش العمل والاستشارات فى المركز كثيرا ما يقولون لى كم كان هذا الكتاب عظيمًا، وكانوا يعطوننى قصاصات من المعلومات عن محتواه. وكنت أقول لنفسى من حين لآخر

لعدة أعوام: "نعم ... يجب أن أقرأ هذا الكتاب"، ثم قررت أن أنتظر لوقت آخر (نعم إننى على وعى كامل بالسخرية فى هذا الموقف)، ومع ذلك فإننى بالفعل منشغل بقوة اللحظة الحالية لعدة أسباب.

أولا، إذا فكرت فعلا فيها فإن اللحظة الحالية هى فقط الموجودة، وأعتقد أن هذا فقط سبب كاف لانتباهك للحظة الحالية؛ فأمس غير موجود إلا باعتباره ذكرى، وبكل ما نعلمه عن عدم الاعتماد على الذكريات فإنك عندما مررت بأمس كان هو الآن. فى وقته، كما أن غدا غير موجود هو الآخر إلا كهيكل وهمى، وعندما تعيش غدا سيصبح الآن. وبما أنه هو المتاح فإنها فكرة جيدة أن تعيشه.

إن الطريقة العظيمة لعمل ذلك هى الجلوس وقدماك منبسطتان على الأرض فى وضع مريح ورأسى (العمود الفقرى مستقيم، ويداك على فخذيك أو بجانبك وتتنفس بهدوء)، وبعينين مفتوحتين أو مغلقتين، اسمح لنفسك بأن تعى الأصوات المختلفة والمناظر والروائح والأحاسيس التى حولك. هذه هى اللحظة الحالية.

هذا صحيح؛ فهذه هى اللحظة الحالية، وهناك عدد من الأسباب الجيدة التى تجعلك واعيًا بالحاضر بقدر الإمكان (بالإضافة إلى السبب الأول الذى ذكرته)، وخصوصا بالنسبة للحالة التى تريد أن تكون عليها وأنت تدخل حالة التنويم الذاتى ومرة أخرى، هذا ليس ضروريا، ولكنه شىء آخر يعزز تجربتك للتنويم الذاتى، وبالإضافة إلى ذلك، فأنا أشير إلى الوقت الذى يسبق جلسة تنويمك الذاتى مباشرة؛ فربما تكون هناك أوقات خلال تنويمك المغناطيسى تريد فيها أن تتفكر فى الماضى أو تتخيل المستقبل. والانشغال باللحظة - كما أقوم بشرحها الآن - هدفها هو الدخول فى حالة جيدة فى بداية الجلسة.

وهناك سبب آخر عظيم لتشجيعك على الانشغال باللحظة أكثر، وهو أن هناك ما هو أكثر من ذلك بها، مما هو مخصص لك. ولو توقفت للحظة فإنك ستتبين أن كل تجارب حياتك ستحدث فى اللحظة الحالية، وكلما شعرت براحة أكبر فى اللحظة الحالية فإنك ستشعر براحة أكبر مع "اللحظات الحالية" المستقبلية.

تذكر أيضا أن الحاضر هو ما أنت فيه، وإذا كان لديك شك فانظر ليديك؛ فيداك موجودتان فقط فى اللحظة الحالية. افرك أصابعك مع بعضها وانظر ما هو إحساسك عندما تكون فى هذه اللحظة، لأن يديك تتواجدان فى هذه اللحظة

(مع بقية جسدك).

بالإضافة إلى ذلك فإن الوقت الحاضر هو الوقت الوحيد الذى يمكنك اتخاذ أى إجراء خلاله؛ فمن الممكن أن تتمنى أنك اتخذت هذا الإجراء بالأمس (وكثيرون يتمنون ذلك، ويأسفون على اليوم الذى...)، ولكن لأن أمس لم يعد موجودا فسيبقى ذلك مجرد أمنية. بإمكانك أن تخطط لاتخاذ إجراء فى المستقبل، ولكن عندما تقوم بذلك فسيكون فى اللحظة الحالية؛ فالوقت الوحيد الذى يمكنك أن تتخذ فيه إجراء هو هذه اللحظة.

ضع فى اعتبارك أنه أينما اتجهت فإنه من المفترض أن تستمتع باللحظة الحاضرة فى كل وقت وتعوّد على الاستمتاع بالحاضر، وكن واثقا من ذلك فى كل حين.

لقد أوتيتُ بصيرة مدهشة من تجاربى فى الركض مع أخى الأصغر "بن". عندما ركضنا وتدربنا معًا وتنافسنا فى سباقات كان دائما ما يستمتع بذلك ويعلق على البيئة المحيطة بنا، بينما كنت أركز دائما على خط النهاية. لقد قيل الكثير ومن الممكن أن يقال الكثير عن الاستمتاع والانشغال بالرحلة بدلا من التركيز دائما على المستقبل. وأصبحت تجاربى فى الركض أكثر استمتاعا عندما قمت بالتركيز أكثر على التجربة بدلا من النتيجة النهائية طوال الوقت.

يبدو أن الحياة والعمل يسيران بوتيرة أسرع وأسرع والبشر من حولنا يحتاجون كل ميزة يستطيعون الحصول عليها ليصبحوا أكثر كفاءة. عندما أقوم بعمل استشارات لشركات أو أعمال، فإن واحدًا من أكثر التحديات المشتركة الذى يريد الناس التعامل معها هو التركيز والتقدم فى أهداف العمل المهمة أو أهداف الحياة.

ولأننى قمت بالتحرى عن كيفية تفادى الناس للتركيز فإننى اكتشفت أنهم غالبا ما يكونون غير متمركزين فى الحاضر، ولكنهم يفكرون فيما سيحدث غدا أو ما حدث أمس أو المرور على قائمة من الأشياء التى يريدون فعلها فيما بعد، ونتيجة لذلك فإن تركيزهم ليس فى الحاضر.

لقد كنت أعمل فى "فيكتوريا" فى وسط لندن، وإذا كان قد حدث أن ذهبتَ إلى هناك فى ساعات الذروة فستعلم أنه مكان محموم، وما أجده مثيرا للاهتمام

هنا أنه بإمكانك اكتشاف من هو منشغل باللحظة ومن يفكر فى يومه أو اليوم التالى. إن البشر الذين لا يملكون وعيهم بالحاضر ويخشون ما سيأتى غدا هم هؤلاء الذين يتخبطون وينحرفون فى اتجاهات خاطئة. أما الذين يكون وعيهم باللحظة الحاضرة ويكونون ببيئتهم المحيطة فإنهم المتزنون المرِنون الذين على أهبة الاستعداد كالنمر!

عندما تُقصِر انتباهك وطاقتك على اللحظة الحالية يمكنك تحقيق الأشياء بسرعة أكثر وحل المشاكل بكفاءة أكبر والاستمتاع بالعمل أكثر مما تتوقع. ولذا، حاول أن تتواصل باللحظة أكثر وأكثر فى جميع أوقاتك، وخصوصا خلال الوقت الذى يسبق جلسات تنويمك الذاتى مباشرة.

ويمكنك حتى التوقف مباشرة قبل البدء فى عمل مهم وأن تخصص لحظة للتركيز والاسترخاء، ثم تفكر بوضوح فيما تريد تحقيقه ـ ثم تبدأ. افعل ذلك قبل جلسة تنويمك الذاتى لتكون أكثر وضوحا فيما تريد تحقيقه من هذه الجلسة.

الاسترخاء جسديا وذهنيا

إحدى الطرق الأساسية للاسترخاء هى الاسترخاء التدريجى، وهى طريقة يجدها معظم الناس سهلة الاتباع والتنفيذ. والآن إننى لا أريد أن أبدو مثل الأسطوانة المشروخة؛ فإنه ليس من الضرورة المطلقة لك أن تصبح مسترخيا بعمق لفترة مؤقتة أو حتى مسترخيا بعمق طوال الوقت، ولكن ذلك سيساعدك فى البداية قبل التعرف أكثر على حالة التنويم الذاتى. فى حالة ما إذا وجدت أن هذه الطرق الأساسية غير ملائمة لك فإنه يمكنك أن تجد طريقة أخرى للاسترخاء أفضل لك ومنسجمة مع ميولك، وأحد الأسباب الرئيسية فى خلق جسد مسترخ فى هذا الوقت هو فكرة أنه عندما يكون جسدك مسترخيا بعمق فسيكون صعبا علَى ذهنك أن يكون قلقا أو مركزًا على أشياء لا تريده أن يركز عليها. ومن الأسهل أن يبقى تركيزك على الهدف الرئيسى من خلال جلسة تنويمك الذاتى أيًا كان ما يمثله ذلك بالنسبة لك.

لذا، قم بالتدريب على طريقة الاسترخاء التدريجى هذه. أولا: اسمح لنفسك

بأن تصبح فى وضع مريح سواء جالسا أو راقدا؛ فهذه العملية تتطلب أن تقوم بشد وإرخاء عضلاتك، ففعل ذلك يجعلك تركز وعيك فى عضلة بعينها. وكلما قمت بذلك أكثر فأكثر ـ للمساعدة فى عملية "استقرارك" ستصبح أفضل؛ لأن عقلك الباطن يصبح أكثر تآلفا مع ما هو مفروض أن يتوقعه.

بداية، أشدد قبضة إحدى يديك بقوة، واشعر بانقباض العضلات، خذ نفسا لطيفا عميقا ببطء وأنت تفعل ذلك، ويمكنك أن تقوم بعمل ذلك وأنت مغمض العينين. استخدم خيالك؛ فمثلا تخيل أن الانقباض الموجود فى القبضة المحكمة لون أو ماء أو كهرباء أو أى شىء تعتبره ممثلا جيدا لهذا الانقباض.

وبمجرد صمودك بهذه القبضة المحكمة وأنت تستنشق ببطء وعمق، قم بإرخاء يدك وأنت تزفر ببطء أكثر، ثم قم بتخيل تغير انقباض العضلات فى يدك فى اللون أو البنية، وتخيله وهو يتلاشى أو يختفى أو ينصهر. لاحظ الفرق فى يدك عندما كانت منقبضة بإحكام والاسترخاء والإحساس الرائع الذى تشعر به بعد تحرير هذا الانقباض. تخيل تليين كل العضلات فى يدك، ثم قم بعمل نفس الشىء فى يدك الأخرى. ومن الممكن فى المستقبل أن تقوم بعمل ذلك فى كلتا يديك فى نفس الوقت أو فى جسدك كله بشكل متجانس.

والآن، واصل عمل ذلك فى عضلات الذراع، قم بقبضها جيدا، وتخيل أى ألوان أو أشكال أو أى شىء تريد تخيل الانقباض فى شكله، ثم حرر هذا الانقباض وتخيل التغير، ثم أرخِ العضلة واستمتع بالحالة الجديدة الموجودة فى هذه العضلة الآن. أليس شعورًا جيدًا؟!

واصل عمل ذلك فى أصابع القدمين وفى الرجلين ـ قبض، العضلات الرئيسية ثم تحريرها ـ واسمح لعضلاتك بالشعور بأنها طافية فوق الماء. ثم اتَّبع ذلك مع عضلات بطنك، وصدرك، وظهرك. ارفع كتفيك ثم حررهما، واقبض رقبتك ثم حررها، حتى عضلات وجهك. قم بتجعيد عضلات وجهك فعلا، وبينما تقوم بعمل ذلك فإنك ستشعر بإحساس رائع عند تحريرها، وقم بالتركيز عليها وهى تسترخى.

قم بعمل ذلك التدريب بأكمله مرتين أو أكثر ولاحظ شعور جسدك بأكمله فى النهاية عندما تسمح لنفسك بالسكون.

وشكل آخر من الاسترخاء المتدرج هو المشاركة فى عمل مشابه ولكن بدون قبض أجزاء جسدك. بدلا من ذلك قم باستخدام خيالك وتخيل انتشار لون معين خلال جسدك رويدا رويدا. تخيل ـ بالفعل ـ هذا اللون ينفذ إلى كل خلية ويتحرك خلال جسدك ويجعلك تسترخى، ولكن تأكد أنك تستخدم لونًا يجعلك تسترخى ـ أو تخيل أن كل عضلة تلين عندما تركز وعيك عليها ثم تحرك وعيك خلال جسدك.

نتائج أكثر

كما فعلنا من قبل، قم بعمل رد فعل لنفسك عما تجربه لتعلية أحاسيسك. وأقصد بذلك أن تصف لنفسك فى عقلك ما تقوم بتجربته بالضبط، فذلك سوف يصبح أكثر سهولة للتذكر وأكثر سهولة عند القيام به مرات ومرات. لاحظ مناطق جسدك التى تسترخى أولا وبسهولة، واسترجع شعورها ثم تخيل هذا الشعور وهو ينتشر فى كل نسيج جسدك.

ملخص

ضع نفسك فى وضع مريح: تنفس جيدا، وانشغل باللحظة، واسترخ وقلل من حديثك الداخلى، وبذلك تكون قد خلقت لنفسك قاعدة رائعة للبدء فى تجربة التنويم المغناطيسى الذاتى.

القسم ٢

لغة وبِنْيَة التنويم المغناطيسى الذاتى

الآن، أنت جاهز تمامًا ومنتظر، وتنفسك كله مستعد للبدء فى تجربة التنويم المغناطيسى والاستمتاع بالحالة التى سوف أشير إليها دائما، ولكن أمامنا الآن بعض الأشياء الرائعة التى ينبغى عملها وتعلمها قبل الوصول لهذه المرحلة فقبل البدء فى الدخول فى حالة التنويم المغناطيسى الذاتى يجب أن نتأكد من كيفية التصرف ونحن داخل هذه الحالة فعلا؛ لذا فنحن نحتاج تعلم نوع اللغة الصحيحة التى تُستخدِم ونحن فى حالة التنويم الذاتى وكيفية التحكم فى الحالة نفسها عندما نكون بها. فتعلّم هذه المعلومات والتجهيز جيدا للتنويم المغناطيسى الذاتى هو الذى يسفر عن النجاح العظيم عندما تبدأ فى استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى.



١

نموذج التنويم المغناطيسى الذاتى

أولا، سأقوم بإعطائك هيكلًا يمكنك اتباعه، وسيشكل أساس كل جلسة تنويم ذاتى تقوم بها - إنه خريطة لضمان نجاحك فى كل جلسة ومن السهل اتباعه. لقد وضعت هذا الهيكل فى صورة نموذج يتم اتباعه تدريجيا، وهو الذى سأقوم بشرحه، وقبل أن أبدأ فى شرح النموذج وبِنْيَة التنويم المغناطيسى الذاتى أريدك أن تستخدم خيالك للحظة وتتبع هذه الأفكار الغريبة نوعا ما، فإنها ستبدو غريبة وخارجة عن الموضوع، ولكننى أود أن أؤكد لك أن جنونى له منهج.

حسنا، أريدك أن تتخيل أنه يوجد على بعد خطوات منك تمساح لونه أخضر ساطع، هل فهمت ذلك؟ تمساح أخضر ساطع فقط على بعد خطوات منك. الآن - سواء يمكنك رؤية هذه الأشياء أو تخيلها أو الإحساس بها فقط - افعل ما هو أفضل لك. إن هذا التمساح غير عادى لأن له ثلاث عيون! نعم إنه تمساح ذو ثلاث عيون! عينه الأولى تقوم بإعطاء إشارات عن نواياه الحقيقية، فهو متجهم وينظر شزرا وكأنه ينظر إليك على أنك عشاؤه. ولكن عينه الثانية مختلفة تماما، إنها آمنة ومرحبة وتعطيك نظرة أمان. أما عين التمساح الثالثة فإنها تختلج، وتومض من مرة إلى عشر مرات كل عشرين ثانية. قم بإدخال هذه الفكرة فى عقلك بالفعل - فكرة التمساح ذى العيون الثلاث التى تقوم بفعل هذه الأشياء المختلفة. قم بإعادة قراءة هذه الفقرة - إذا ما احتجت إلى ذلك - حتى تدخل هذه الصورة إلى عقلك بأفضل ما يمكنك.

هناك برميل ضخم بجانب التمساح كما فى أفلام القراصنة القديمة، إنه برميل خشبى كبير ذو قالب أسود حديدى، وفوق البرميل طبق من البطاطا المقلية، إننى

أعلم أنك تتساءل عما أريد الوصول إليه ولكن تحمَّل معى، فقط استخدم خيالك واستحضر ذلك فى ذهنك: هناك طبق من البطاطا المقلية فوق البرميل، وبجانب هذا الطبق هناك أربع زجاجات من الصلصة: النوع الأول متبل وحار، والنوع الثانى معتدل وفاتر، والنوع الثالث محايد لا شىء يميزه، والنوع الرابع لاذع إلى أقصى حد ـ وأعنى أن رائحته قوية! هل فهمت ذلك؟ بجانب طبق البطاطا المقلية أربعة أنواع من الصلصة: حارة، فاترة، عادية، ولاذعة.

الآن، يوجد قطة فى الجانب الآخر من البرميل، (يمكنك تخيل أى نوع من القطط التى تحبها ولتكن أول نوع يقفز إلى ذهنك الآن). هذه القطة تقوم بالحفر فى الأرض باستمرار، ولكن هذا سلوك كلب بالتأكيد!؟ لا، هذه القطة تحفر باستمرار بجانب البرميل مع وجود البطاطا والصلصة فوقه وتبدو غافلة عن وجود التمساح ذى العيون الثلاث فى الجانب الآخر! وفجأة مَن المفروض أن يظهر فى هذا المشهد غير ساعى البريد؟! يقوم ساعى البريد بتسليم هدية ويتركها بجانب البرميل والقطة والتمساح. هذه الهدية هى بيضة مزخرفة، ويقوم التمساح والقطة بقول "**شكرا**" لساعى البريد، (هذا صحيح فإنهما يمكنهما التحدث أيضا). بداخل البيضة المزخرفة خمسة بنود أصغر: أول بند هو دمية، والثانى، هو غرفة منمنمة الحجم للدمية (مثل ما كانوا يفعلون فى برامج الأطفال التليفزيونية من علبة الحبوب لدميتك أو رجل المعركة للسكن بداخلها)، البند الثالث هو أذن مزخرفة، والبند الرابع صندوق هدايا صغير مزخرف، أما البند الخامس فهو عين.

قم بإدخال ذلك فعلا فى ذهنك، واخلق هذا المشهد الغريب فى خيالك: ضع هذا المشهد بأكمله داخل ذهنك ، وأرجوك بشدة ألا تقوم باستكمال قراءة المزيد من هذا الكتاب حتى تضع هذا المشهد فى عقلك. قم بالمرور على الفقرات السابقة عندما تحتاج لذلك حتى تحصل فعلا على فكرة حية عن ذلك فى ذهنك. هل أنت واثق من فعلك لذلك؟ من فضلك! توقف وقم بالرجوع إلى الفقرات السابقة، إننى أطلب ذلك لسبب محدد جدًا، فإننى أؤكد لك أننى فقط لا أتصرف بجنون عشوائى.

والآن، ستجد فيما يلى نموذج التنويم المغناطيسى الذاتى ـ إنه الهيكل الذى ستتبعه فى كل جلسة تنويم ذاتى تقوم بها فى الوقت الحالى. فى وقت لاحق ـ فى

الفصول الأخيرة من هذا الكتاب ـ سأقوم بتعليمك كيفية التخلى عن هذا الهيكل والعمل على تقدم تنويمك الذاتى، ولكنك تحتاج إلى تعلم هذا الهيكل أولا حتى تستطيع التخلى عنه، وفيما بعد ومن الأهمية لك أن تتعلم هذا الهيكل حتى تستطيع أن تعتاد، فعلا، التحكم فى جلسات تنويمك الذاتى وليس فقط السماح لعقلك الواعى بالاستمرار فى التجول فى المكان بأكمله.

ولذا فإن ما ستقوم بفعله هو إيجاد مكان مريح، وعمل كل أو بعض إجراءات الاستقرار التى تلائمك أكثر ثم عمل الهيكل التالى، واتبع هذا الطريق لإدارة جلسة تنويمك الذاتى. إن طريقة الدخول فى حالات التنويم موجودة فى فصل تالٍ، وطريقة تكوين وتوصيل اقتراحاتك لعقلك الباطن عندما تكون فى حالة تنويم موجودة فى فصل آخر.

من الممكن أن تبدو هذه الطريقة مربكة فى هذه المرحلة، ولكن فقط ابدأ بأخذ فكرة عن هذا الهيكل لتطبيقه بعد ذلك.

نظرة عامة

يكمن تحكمك فى تنويمك الذاتى فى عقلك الواعى، لذا سيكون عندك بعض المحفزات التى تكمن فى عقلك الواعى، والتى عندما تقوم بتشغيلها بنجاح ستقوم بإنذارك أنك تدخل فى حالة تنويم، ثم ستقوم بالتحكم فى الحالة ـ تعميق تنويمك وتسليم برامجك أو اقتراحاتك للتغيير ثم الخروج من الحالة. هذا هو الهيكل الأساسى لجلسة التنويم المغناطيسى الذاتى.

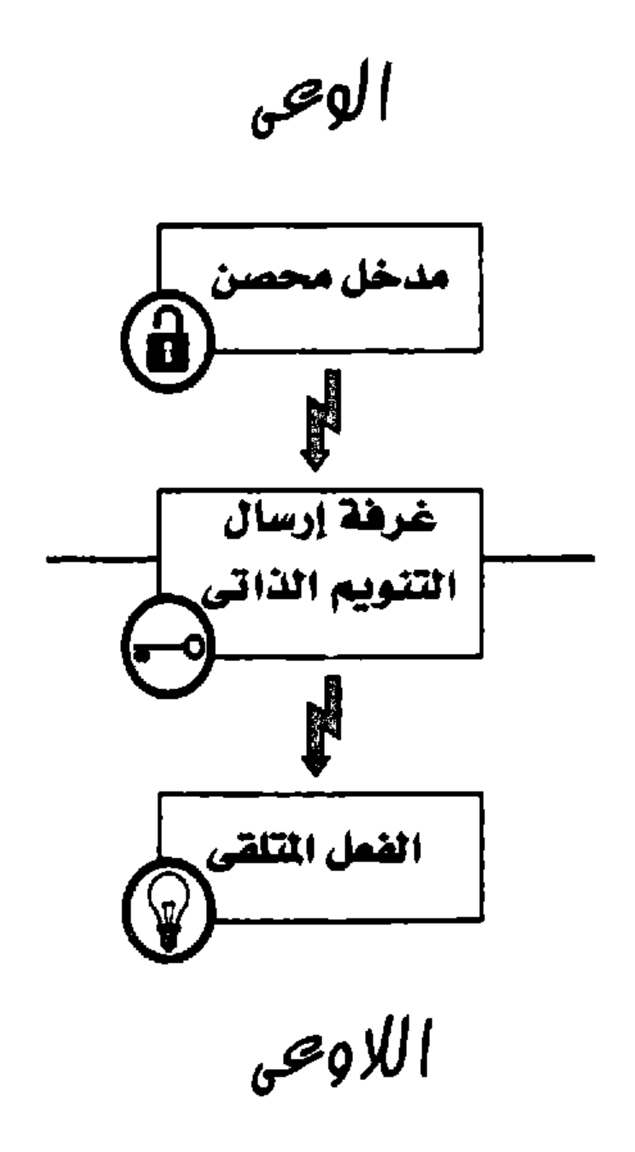
لذا يرجى تذكر هاتين النقطتين الجوهريتين:

- وصولك للتنويم الذاتى يكمن فى الجزء الواعى من العقل.
- الوصول لتنويمك الذاتى يحدث فقط باستخدام ثلاثة محفزات (سوف يتم شرحها لاحقًا).

إننى أقصد بذلك أن تقوم بالدخول فى التنويم الذاتى باستخدام عقلك الواعى لتشغيل "مفتاح" داخلى يعمل محفزًا لك على تغيير حالتك والدخول فى التنويم، وسيكون عندك ثلاثة محفزات يجب تشغيلها جميعا لتدخل فى حالة التنويم

الذاتى.

من الممكن أن يكون النموذج التالى مربكا لكل من يقرؤه دون أن يعرف الأبجدية، ولكن إذا كنت تعرف ترتيب الحروف الأبجدية فستجده سهلًا جدا. وليس من الضرورى أن تعرف كل الحروف الأبجدية، فإنك تحتاج فقط لتذكر أول خمسة حروف فقط، هل يمكنك أن تتذكر هذه الحروف الخمسة؟ إن الخمس خطوات الهيكلية فى نموذج التنويم الذاتى بنفس سهولة الحروف الأبجدية الخمسة الأولى؛ فنموذج التنويم المغناطيسى الذاتى التالى يتكون من خمس خطوات:



نموذج التنويم المغناطيسى الذاتى

الخطوة الأولى: الوصول

وهذا يشير إلى الوصول إلى التنويم المغناطيسى، وهذه هى الخطوة الأولى التى تدخل بها إلى التنويم الذاتى، ونحن نصل إلى التنويم الذاتى باستخدام ثلاث فترات محفزة:

المحفز الأول أنك يجب أن تكون: **فى مكان آمن.**

هذا صحيح، يجب أولا أن تكون فى مكان آمن - وأقصد بذلك أن الجلوس وراء عجلة القيادة فى سيارة مثلا لا يعتبر آمنا وأنت تدخل حالة من التنويم الذاتى مغمض العينين، أو عندما تجز الحشيش أو وأنت تتأرجح على حافة قمة جرف، وطبعًا من الممكن أن تقيس ذلك على كونك راقدا فى مغطس الحمام: **يجب أن تأخذ حذرك من ذلك.**

المحفز الثانى للدخول فى التنويم المغناطيسى هو أن يكون: **عندك النية.**

أنت تدخل التنويم المغناطيسى بوعى وعن قصد. وهذا المحفز الثانى هو أن تكون عندك النية للدخول فى التنويم الذاتى، وأن تختار أن تقوم بذلك وأن ذلك لم يحدث بطريق الخطأ، ليس مثل الانجراف فى حالات تنويم مغناطيسى طبيعية عندما تنتابك أحلام اليقظة أو تقرأ أو تفعل أيًا من الأشياء التى ذكرناها آنفًا فى هذا الكتاب.

المحفز الثالث والأخير للدخول فى التنويم المغناطيسى هو: **قم بالعد من ١ إلى ١٠، لأن الدخول فى التنويم المغناطيسى يكون فقط بين الرقمين ٦ ، ١٠.**

المحفز الثالث هو أن تقوم بالعد من ١ إلى ١٠ على أن تقوم بالدخول فى التنويم من رقمى ٦ إلى ١٠ ولكن فى رقم تقوم أنت بتحديده مسبقًا. من الممكن أن تقوم بالعد فى ذهنك أو بصوت مسموع أو أن تتخيل مشاهدة الأرقام.

إذن، للوصول لحالة التنويم المغناطيسى يجب أن تكون عندك النية لذلك وتتأكد أنه أكثر أمنًا لك أن تقوم بذلك وتقوم بالعد من ١ إلى ١٠ لتدخل فى التنويم بين رقمى ٦ و١٠. وإذا قمت بالعد إلى رقمك المختار تكون قد دخلت رسميا إلى حالة تنويم ذاتى. وسأعلمك كيفية عمل ذلك لاحقا فى الكتاب، فكن صبورا.

وهذه هى كيفية الوصول إلى التنويم المغناطيسى: كن آمنا وعندك النية للدخول فى التنويم المغناطيسى وقم بالعد من ١ إلى ١٠. عندما تمر خلال هذه المحفزات بصورة صحيحة فإنك عند هذه المرحلة تكون رسميا فى الحالة التى يُشار إليها بالتنويم المغناطيسى الذاتى. من الممكن ألا تشعر بأى فرق فى هذه المرحلة فى الجلسات الأولى، بل فى الحقيقة يجب ألا تشعر بذلك؛ فنحن فقط فى البداية.

الخطوة الثانية: التحكم والسيطرة

نعم، فنحن نحتاج لأن نكون متحكمين فى عقلنا وفى جلسة التنويم المغناطيسى الذاتى. وهذا يمكن فعله ببساطة بأن نقول فى عقلنا بصوت حوارنا الداخلى الواعى الآتى:

> أنا فى حالة تنويم مغناطيسى عميقة، ومتحكم تحكما كاملا وأستجيب وأنا منوم فقط لاقتراحاتى التى نويت تنفيذها، إننى فى حماية كاملة من احتمالية أن يصبح التفكير العشوائى أو الصورة العشوائية أو الصوت العشوائى من اقتراحات حالة التنويم التى أنا بها.

عندما تقوم بفعل ذلك فإنك تذكر نفسك بأنك متحكم فى الحالة، وبأنك فى حالة تنويم مغناطيسى، وبأنك تعطى السلطة لاقتراحاتك أو برامجك التى نويت القيام بها، وأنك فى حماية كاملة من الأفكار والأصوات والصور العشوائية التى تؤثر عليك. ويمكنك تذكر المناطق الرئيسية بالتفكير: التحكم، التنويم المغناطيسى، النية، الحماية.

أنا متحكم، أنا فى حالة تنويم مغناطيسى، وأنا أعطى السلطة لاقتراحاتى التى نويت تنفيذها وأنا فى حماية كاملة من الأفكار والأصوات والصور العشوائية، لذا فقد كانت هذه الخطوة **الثانية** للتحكم.

الخطوة الثالثة: مواصلة التعميق

إننا الآن فى حالة التنويم ومتحكمون فى الجلسة ولكننا نريد تعميق الحالة لأنفسنا، وفى الحقيقة، إن العمق هو اسم خاطئ وموجود فى ذهننا فقط لذا فكر فى طرق جديدة وكن مبتكرًا إلى أبعد حد لتعميق حالة تنويمك. استخدم طريقة لتركيز وجمع انتباهك بطريقة مسترخية، واستخدم شيئا مهما لك. وهناك العديد

من الأمثلة ستأتى فى الكتاب.

وأحد كتبى المفضلة والملهمة هو *Jonathan Livingstone Seagull* والذى كتبه "ريتشارد باخ". إننى أحب هذا الكتاب ودائمًا ما أحببت فكرة أن أكون طائر نورس يحترف فن الطيران والتزحلق لمسافة بضع أقدام فوق الماء، ثم التحليق إلى أعلى والغطس إلى أسفل بسرعة. من الممكن أن تستخدم الطرق التالية لتعميق تجربتك فى التنويم المغناطيسى:

- تخيل أنك تمشى فى عمق الغابة.
- تخيل أنك تتسلق جبلًا.
- تخيل أنك بجانب البحر أو أنك تقوم بالغطس فيه.
- النزول على الدرج أو النزول على السلم الكهربائى أو فى المصعد.
- العد التنازلى من ١٠٠، وجعل كل رقم تنازلى يأخذك أعمق فى حالة التنويم.
- من الممكن أن تعطى لنفسك اقتراحًا للتعميق مثل: "فى كل مرة أقول لنفسى كلمة الآن فإننى أنجرف لمستويات أعمق".
- خذ نفسك فى رحلة فى الفضاء الخارجى.
- تخيل وتذكر وقتًا كنت فيه مسترخيًا فعلًا.
- تذكر مكانًا مفضلًا لديك: شكله وصوته وشعورك وأنت فيه.
- تخيل أنك شمعة تنصهر، وأن عضلاتك تنصهر أيضًا.

هل فهمت الفكرة؟ فهناك من يتخيل أنه يتزلج لأسفل الجبل وآخر يتخيل أنه يسبح فى السماء. تخيل ما تريد أو استخدم تنفسك، وفى كل مرة تزفر فيها تخيل أنك تغرق أعمق بداخل الشىء الذى تسترخى فوقه؛ فليس هناك حد لما يمكنك عمله فى هذا القسم من الجلسة ـ فقط احتفظ بعقلك معك واعمل ما يمكنك حتى لا تتجول بعقلك بعيدا.

لا ضرر فى التجول بعقلك بعيدا إذا تم تنويمك مغناطيسيا بواسطة شخص آخر، ولكن عند استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى يجب عليك أن تحافظ على التحكم والتركيز فى الجلسة. إذا كنت ترغب فى التجول بعقلك عشوائيا، سأقوم بتغطية استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى ـ بغرض الاسترخاء الآمن المتحكم به

ـ فى فصل لاحق.

الخطوة الرابعة : توصيل اقتراحك أو برنامجك

لأنك عمَّقت حالتك من التنويم الذاتى بشكل كاف فقد وصلت الآن إلى هذه المرحلة من الجلسة، والتى تدخل إليها أو توصل اقتراحك أو برنامجك للتغيير (سلسلة من الاقتراحات لعمل برنامج). وسوف أقوم بتغطية كيفية توصيل اقتراحاتك بالفعل لاحقًا فى هذا الكتاب؛ إذ هناك عدة طرق لذلك.

وقبل أن نواصل تفاصيل أكثر لاحقًا، هذه هى بعض الأشياء المهمة فقط لوضعها فى الاعتبار عند إدخال اقتراحاتك وتوصيلها إلى عقلك الباطن الآن:

- **قم بإدخال اقتراحك مستخدما طريقتك المختارة**، كما ذكرت، هناك طرق عديدة سيتم مناقشتها لاحقا. قم باختيار أفضل ما يلائمك منها.
- **كن متحمسا وقم ببيع اقتراحك لنفسك**، اعرض لنفسك أهميته؛ فإذا ما قمت بكتابة برنامج عن التوقف عن التدخين أو فقدان الوزن وأردت تركيب هذا البرنامج فى جلسة تنويم ذاتى يجب أن تعرض لنفسك ما تعنيه.

من المهم أن تتحمس لبرنامج التغيير؛ لأنك تريد أن تُعرِّف نفسك أنه من الأهمية أن تؤثر على التغيير الذى تريد تحقيقه، لذا يجب أن تتأكد من أنك توصله بعقل متفتح وحماس. ويجب أن يكون عندك التوقع التدريجى الإيجابى الصحيح عن نجاح البرنامج أيضا.

خصص لحظة أو اثنتين ـ أو أية فترة زمنية تريدها ـ قبل الخروج من حالة التنويم المغناطيسى **لتشكر عقلك الباطن**؛ فإما أن تقول "شكرا" فى ذهنك وإما أن تقوم بعمل ما أفعله وهو تخيل عناقى لذاتى غير الواعية كما لو كانت شخصًا أو صديقًا. هذا كله جزء من رعاية وتنشئة العلاقة مع نفسك مع عقلك الباطن. إنك تريد علاقة رائعة بأفضل ما يمكنك مع عقلك الباطن حتى تتوالف مع أكثر ما يستجيب له، وخلق مستوى جيد من التوافق بداخلك، وكما يكون فى أى علاقة جيدة ـ كلما تطورت أخذت منها أكثر.

لقد تعلم أستاذى على يد معالج بالتنويم المغناطيسى، أسترالى، وكان يشير دائما إلى عقله الباطن باسم "subby" ويشير أستاذى إلى عقله الباطن باسم

"subby" ويقول: " شكرا يا subby" فى نهاية كل جلسة تنويم مغناطيسى ذاتى. لقد عملت مع أشخاص كثيرين لديهم أسماء يطلقونها على عقلهم الباطن، مما سهل عليهم إنشاء معرفة وعلاقة رائعة بعقلهم الباطن، ومن الممكن أن تفعل نفس الشيء، فأنا أعتقد أنها فكرة جميلة. وهذه الفكرة هى أنك فى طريقك فعلا للتعرف على نفسك وتقديرها ومعرفة ما يجعلك أكثر سعادة.

الخطوة الخامسة: الخروج

الخروج من التنويم المغناطيسى يقتضى ببساطة أن تقوم بالعد من ١ إلى ٥. ويمكنك العد بصوت مسموع أو داخل ذهنك، وأيًا كانت الطريقة التى تقوم بها فإنك عندما تعد إلى ٥ وتقوم بفتح عينيك تكون قد أشرت إلى نهاية جلسة التنويم المغناطيسى الذاتى هذه. وعليك أن تعتاد ما يمثله كل من هذه الأرقام. عندما تريد أن تعود إلى المعتاد يمكنك أن تقول الآتى - وأنا أقترح بالتأكيد أن تقول ذلك لنفسك فى المرات القليلة الأولى التى تدخل فيها إلى التنويم المغناطيسى، حتى يعرف عقلك الباطن ما يفعله فى كل مرة تقوم فيها بالعد من ١ إلى ٥ فى الجلسات المستقبلية:

> عندما أقوم بِعَدٍّ ١ فإننى أملك كامل التحكم والمرونة والتنسيق خلال جسدى بأكمله، بداية من أطراف أصابع قدميَّ إلى أعلى رأسى، ومن أطراف أصابع يديَّ إلى أكتافى، وتقوم مشاعر الخفة أو الثقل بالعودة إلى منظورها الحقيقى الصحيح.

لذا فإننا هنا نعيد كل أحاسيس جسدنا كما ينبغى أن تكون. فى بعض الأحيان، يمكن للسكون المطول فى جلسات التنويم المغناطيسى - على سبيل المثال - أن يغير أحاسيسنا من الخفة أو الثقل داخل أطرافنا.

> عندما أقوم بِعَد ٢ فإننى أعيد وضع نفسى فى المكان الذى دخلت فيه إلى حالة التنويم المغناطيسى، متذكرا ومسترجعا ما كان على يسارى وعلى يمينى وفوقى وتحتى، متذكرا ومسترجعا بعض ملامح المكان.

وهذا مهم إذا ما قضيت بعض الوقت فى مكان مفضل لديك أو استخدمت خيالك بشكل حى لتكون فى مكان آخر، فأنت تتأكد من أنك تتصل مرة أخرى بالمكان الذى أنت فيه فعلاً.

عندما أقوم بِعَدِّ ٣ فإن كل الأصوات تكون فى منظورها الصحيح ولها مستوياتها الحقيقية من الأهمية.

لقد وجد بعض الناس أنهم أثناء وجودهم فى حالة التنويم يتغير سمعهم طفيفا. على سبيل المثال، لقد قمت مرة بأخذ سيدة فى حالة تنويم مغناطيسى. وقد كان تعليقها أن صوتى كان يبدو وكأنه ضوضاء فى الخلفية على الرغم من أننى كنت أجلس بجانبها، ولكن صوت المرور بالخارج كان يبدو وكأنه الصوت الرئيسى وليس الضوضاء التى تنتج عنه، ويمكننا فى بعض الأحيان تغيير تركيزنا لجعل أى صوت يبدو أقرب أو أبعد، لذا فإنك هنا تعيده إلى مكانه كما تتوقع أن يكون.

عندما أقوم بِعَدِّ ٤ فإننى أحتفظ وأحمل معى كل المزايا الرائعة من جلسة التنويم المغناطيسى هذه.

هذا صحيح، فأنت تريد أن تذكر نفسك بكل الأشياء الجميلة التى قمت بتوصيلها خلال جلسة تنويمك المغناطيسى ودمجها وتوحيدها فى حياتك. تأكد من أن ـ حتى لو كان عندك القليل من الإدراك الواعى لهذه المزايا ـ كل المزايا المقصودة والنتائج المرغوبة من الجلسة محكمة الإغلاق ومحتَفَظٌ بها ومدمجة فى عقلك الباطن.

وأخيرا، عندما أقوم بَعدِّ ٥ فإننى أقوم بفتح عينىَّ لأظهر بالكامل فى هذه الجلسة وأخرج بالكامل من التنويم المغناطيسى.

عندما تقوم بِعَدِّ ٥ وتفتح عينيك يكون كل شىء قد انتهى لهذه الجلسة ـ إنها عملية بسيطة بالفعل! هذا هو الهيكل الأساسى الذى تتبعه خلال كل جلسة تنويم مغناطيسى ذاتى. قم بتعريف نفسك عليه فعلا، وتعلمَّ هذا الهيكل حتى يمكنك أن تدخل إلى التنويم المغناطيسى ببساطة وتتبع هذا المخطط كل مرة.

إن الأذكياء منكم يستطيعون الآن استنباط ما كان يشير إليه كل هذا الهراء عن التمساح؛ فالخطوة الأولى "الوصول" توحى بوصول التمساح؛ فأنت تصل إلى التنويم المغناطيسى الذاتى بثلاثة محفزات (٣ عيون): عندك النية، المكان آمن، وتقوم بالعد من ١ إلى ١٠ لتدخل فى حالة التنويم المغناطيسى فيما بين ٦-١٠ (أنت الآن تعلم أن سبب ذلك، هو أننا نخرج من التنويم المغناطيسى بالعد من ١ إلى ٥).

الخطوة الثانية "التحكم والسيطرة"، تعنى أن تكون متحكمًا فى البرميل، ويشير ذلك أيضًا إلى تحكمك فى طبق البطاطا المقلية فوق البرميل، والصلصة الباردة، والصلصة الحارة، وتعطى لنفسك سلطة التحكم فى اقتراحاتك المقصود بها الصلصة العادية، وتحمى نفسك من الصلصة اللاذعة، والأصوات والأفكار والصور العشوائية.

الخطوة الثالثة " مواصلة التعميق"، تشير إلى (القطة التى تحفر باستمرار)، وتقوم بالتعميق بالطريقة التى تلائمك ويرجع صداها إليك أكثر. استخدم خيالك واستمتع بذلك.

الخطوة الرابعة "توصيل اقتراحاتك" أو توصيل برنامجك أو اقتراحك (رجل البريد يقوم بتوصيل الهدية). فى هذه المرحلة تذكر أن تشكر عقلك الباطن (مثلما تذكرت القطة والتمساح أن يشكرا رجل البريد).

الخطوة الخامسة "الخروج" تشير إلى البيضة، فأنت تخرج بالعد من ١ إلى ٥ (الخمس هدايا داخل البيضة). أنت تعيد كل شىء فى جسدك كما ينبغى أن يكون (الدمية)، ثم تعيد وضعك إلى المكان الذى دخلت منه فى حالة التنويم المغناطيسى (غرفة الدمية)، ثم تسمح لكل الأصوات أن ترجع إلى منظورها الحقيقى (الأذن)، ثم تحتفظ وتُحضِر معك كل الهدايا والمزايا الرائعة من الجلسة (صندوق الهدايا)، ثم تقوم بفتح عينيك (العين) لتخرج بالكامل من التنويم المغناطيسى.

أليس من السهل تذكر كل ذلك؟ واظب على التدريب على هذه الصورة الخيالية والمرور سريعا على طريقة الخطوات الخمس حتى تتعرف على هيكل التنويم المغناطيسى الذاتى بالكامل قبل البدء فى استخدامه، وعندما تتأكد أنك تعلمت هذه العملية ـ وليس قبل ذلك ـ يمكنك أن تواصل القراءة للفصل التالى من الكتاب. إذا ما تجاهلت نصيحتى وقمت بشق طريقك فورا بغض النظر عن مدى استيعابك، فإنك فى هذه الحالة لن تجنى الكثير من هذا الكتاب كما ترغب، ولن يكون نجاحك بالعمق الكافى. هذا هو النموذج فقط، إنه الهيكل الذى ستتبعه فى جلسات تنويمك الذاتى، وسوف نتعلم الآن كيفية عمل كل جزء منه. من الأهمية بمكان أن تعرف فعلا ماذا يعنى نموذج الخطوات الخمس للتنويم المغناطيسى الذاتى قبل أن تواصل قدمًا فى هذا الكتاب.

٢

مقدمة إلى لغة التنويم المغناطيسى الذاتى

" تتسم النصوص التى أكتبهـا بالعفة، بينما أصوغ العبارات الإباحية بلغة متوارية" .

إدوارد جيبون

هناك طرق يستخدمها المعالج بالتنويم المغناطيسى لاستنباط استجابات محددة بداخل عميله، وظهور البرمجة اللغوية العصبية والابتكارات الحديثة الأخرى فى مجال اللغة جعل استخدامها رائعًا وقويًّا عند التعامل مع الآخرين.

ولكن الموضوع مختلف جدا مع التنويم المغناطيسى الذاتى، فعندما تتصل مع نفسك، يجب أن تكون محددا ومؤثرا؛ لأنك تريد إغواء عقلك الباطن، وتريد استخراج أفضل النتائج منه، وذلك سيعتمد على نوعية اللغة التى تستخدمها والإدغامات التى تملكها مع اللغة التى تستخدمها، فكر فى كلمات تستخرج أفضل الاستجابات.

إن طريقة استخدام اللغة تحيرنى، عندما أفكر قليلا فى بعض الأشياء التى يقولها الناس؛ فعلى سبيل المثال، من المعتاد جدا هنا فى إنجلترا عندما تسأل: "كيف حالك؟" أن يجيب أى شخص بـ "ليس سيئًا جدًا، شكرًا". ماذا، ماذا، ماذا؟! هل كان السؤال: "أهلا، ما هى درجة السوء التى تشعر بها؟" والإجابة هى: "آه، ليس سيئاً جدًا، شكرًا". هذا جنون. كما ترى، فإن اللغة التى يستخدمها الناس كل يوم غالبا ما تحدد طبيعة هؤلاء الناس؛ فكلما قال لى أى شخص: "آه، ليس سيئًا جدًا"، دائما ما أجيب: "إذن، أنت متوسط السوء ولست سيئًا جدًا".

فكر فى مصطلحات أخرى للتعبير يمكن استخدامها. ذات مرة، كان هناك

إعلان تليفزيونى عن مسحوق غسيل - كان الإعلان يقول: " لا شىء يعمل أفضل من هذا المسحوق"، فعلا؟ إذن استخدم "لا شىء"، فإذا كان لا شىء يعمل أفضل من المسحوق إذن استخدم "لا شىء".

هل سمعت فى أى وقت شخصًا يقول: "أنا قلت لنفسى إن آخر شىء سأفعله قبل المغادرة هو نسيان مفاتيحى". ولذلك فإن آخر شىء فعله هذا الشخص قبل مغادرة منزله هو نسيان مفاتيحه. هناك برمجة تنويم ذاتى تحدث هنا بدون حتى معرفة ذلك!

ماذا لو قال شخص: "أنا عندى مخ مثل المنخل"، أو شيئًا مثل: "آه، إنه صديقى الحميم، فهذا أقل شىء أستطيع عمله" حسنًا، إذا كان هو صديقك الحميم، فلماذا لا تفعل أقصى ما يمكنك عمله بدلا من أقل شىء!

إن ما يهم هنا فعلا هى هذه الاختلافات الدقيقة فى اللغة، خصوصا عندما تتواصل مع نفسك عند استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى. لذا، قبل أن نبدأ أخيرا فى الدخول إلى التنويم المغناطيسى الذاتى، فإننا نحتاج إلى أن نبدأ فى معرفة الاقتراحات التى سوف نعطيها لأنفسنا عندما نكون فى الحالة، وكيف سنقوم بتكوين برامجنا للتغيير.

٣

إرشادات برامج الكتابة

"إنه ليس برنامجًا بالمعنى المتعارف عليه، بل إنه أسلوب حياة!".

مجهول

ما المقصود بـ "**البرامج**"؟ ما أتحدث عنه هنا هو نص تقوم بكتابته ويمكنك توصيله لعقلك الباطن، أتذكر الخطوة الرابعة فى نموذج التنويم المغناطيسى الذاتى والتى كانت تشير إلى توصيل اقتراحك أو برنامجك؟ إن ما نتعامل معه الآن هو هذا الجزء من جلسة التنويم المغناطيسى الذاتى؛ فقبل أن تتمكن من توصيل برنامج أو اقتراح لعقلك الباطن، فإنك بحاجة لأن تبتكر برامجك. وقبل أن تتمكن من ابتكار وصياغة برامجك، فأنت بحاجة إلى معرفة أفضل نوع من اللغة لتستخدمه، وكيفية الاستفادة القصوى من البرامج التى تبتكرها لنفسك.

يمكنك شراء الكثير من الكتب المملوءة بالنصوص ـ ولقد ضمّنتُ هذا الكتاب بعض النصوص ـ وعلى الرغم من ذلك، فإننى أوصى بأن تستخدم المعلومات الذهبية فى هذا الفصل وتبتكر النصوص والبرامج الخاصة بك كنوع من التغيير.

إذا قمت باستثمار الوقت والجهد فى عمل ذلك، ستعرف ـ على كل المستويات ـ أن هذا مهم لك لعمل هذا التغيير المحدد، كما أنه من الممكن أن تكون نصوصى أو نصوص كاتب آخر ليست من نوع اللغة أو التوضيح الذى له صدى بداخلك؛ فمن الممكن ألا تتطابق مكوناتها معك فى حالة ابتكار شخص آخر للنص. إننا جميعا أفراد متفردون ونستجيب للأشياء بشكل مختلف، لذا فأنت الشخص الوحيد الذى تعرف بشكل أفضل ما هى مفاتيحك وما تستجيب له، أفضل وأكثر قوة.

لذا ستقوم بصياغة هذه البرامج مثل قطعة من النثر، وسأعرض لك كيفية توصيلها لعقلك الباطن فى فصل لاحق. إن كل ما نحتاج إلى التركيز عليه الآن هو البرنامج نفسه وكيف تريد توصيل التغيير لنفسك بأفضل طريقة فعالة لك.

هذه هى بعض الإرشادات التى ينبغى اتباعها عند ابتكار البرامج الخاصة بك للتغيير. وأرجو أن تتذكر أن هذا ليس قانونا! ليس عليك أن تتبع كل شىء هنا حرفيا؛ فستصبح برامجك ناجحة أكثر عندما تتطابق معك ومع أسلوبك، وكل ما أقترحه أن هذه الإرشادات من الممكن أن تعزز فاعلية البرامج وأنها أشياء للمعرفة.

قبل البدء فى كتابة برامجك للتغيير، فكِّر فى النتيجة التى ترغب بها أكثر، وفكر كيف تحب أن تكون، وفكر فى الفوائد العائدة عليك، وضع فى اعتبارك الإرشادات التالية:

قم بكتابتها ثم قراءتها عدة مرات

بمجرد كتابة الاقتراحات قم بارتداء قبعة التحرير ـ هل هناك أى كلمات دخلت بدون رغبتك؟ (سنأتى لاستخدام الكلمات فى الفصل القادم). هل أنت سعيد بالنتيجة النهائية؟ هل ينتابك شعور طيب تجاهها؟

تذكر أنه ـ خلال هذه الفترة المبكرة لك كمنوم ذاتى ـ من الممكن أن تكتب اقتراحًا واحدًا لكل جلسة تنويم مغناطيسى؛ فربما يكون ذلك أكثر نجاحًا من عدة اقتراحات، ثم طور عملك ليشمل برامج تغيير أكثر تعقيدًا.

اجعلها بسيطة

كن محددا وموجزا ودقيقا. من الأفضل أن تكون محددا تجاه النتيجة ومبهمًا تجاه كيفية وصولك إليها بالضبط. ومن الأفضل أن تترك الاقتراحات لعقلك الباطن، فيما عدا اقتراحات الراحة والأمان، وثق بأن عقلك الباطن يعلم كيف يأتيك بما تريد.

إذا كنت تريد كتابة برنامج بسيط بالفعل لنفسك، فلتبدأ به لضمان بعض النجاح، ودعنا نطلق عليه افتراضيا أنه "برنامجى لعمل قدح من الشاى لزوجتى

أو زوجى"، من الممكن أنك سوف تفعل ذلك على كل حال. **ولكن قم بكتابة برنامج للتأكد من عمل هذه المبادرة لأنها ستجعل زوجك أو زوجتك سعيدًا جدًّا.** يا له من برنامج لطيف!

الآن، عندما تكتب هذا البرنامج لن تحتاج إلى أن تكتب أشياء مثل:

عندما أستيقظ صباحا أجلس فى الفراش وأحرك جسدى وأنفض الأغطية عنى، ثم أضع قدمىَّ فوق حافة الفراش وأرتدى القبقاب، ثم أقف وأمشى خطوة خطوة إلى المطبخ لأضع الغلاية.... إلخ، إلخ.

هذا ليس ضروريا بالمرة؛ لأنك ببساطة، يمكنك كتابة: "فى الصباح سأقوم بعمل قدح من الشاى لزوجتى (أو زوجى)"، إنه أمر بسيط للعقل الباطن ولا يجب أن تجعله معقدا، فأنا أشجع البساطة فى برامجك.

عليك أن تريده فعَّالًا، وتتوقع منه ذلك

كلما أردته أن يكون فعالاً أكثر أصبح اقتراحك أكثر نجاحًا، وإذا انتابك شك فى ذلك قم بكتابة محاسنه ومساوئه. هل أنت بالفعل تريده كذلك؟ سيصبح أى برنامج أو اقتراح توصله لنفسك ضعيفًا إذا لم تكن تريده أن يكون فعالاً؛ فليكن عندك أعلى التوقعات منه فهذا مثل إشراقة الشمس ونزول المطر فوق بذورك. أحيانا تكون رغبتك لبرنامج أن ينجح هو كل ما تحتاج إليه طالما كنت تريده فعلا أن ينجح. توقع أن ينجح، وابذل بعض المجهود لتحقيق النتائج التى تريدها، ثم تجاهل كل الإرشادات الأخرى فى أحوال كثيرة، فسوف تضمن النجاح.

اجعله ناجحًا

من الجائز أن يبدو هذا واضحا ـ أعط لنفسك الاقتراح الذى اقترحتُه أنا فى واحد من الإرشادات السابقة؛ وهو أن تُعِدَّ لنفسك أو لشريك حياتك قدحًا من الشاى عندما تستيقظ فى الصباح. من الممكن أن تكون فعلت ذلك على أى حال، ولكن إذا قمت باستخدام التنويم المغناطيسى للتأكد من حدوثه فأنت الآن تبدأ فى تنظيم

قوى عقلك الواعى والباطن، وأنت تولد النجاح من البداية. عندما تخلق النجاح يكون عندك أساس أكثر قوة لتبنى فوقه. سيقوم عقلك الباطن بربط التنفيذ الناجح بتنويمك الذاتى ويبدأ فى الاستعداد بقوة للبرامج التى تبتكرها وتوصلها لنفسك.

افحص جيدًا

لا تواصل إذا كان هناك أى شك فى برنامجك أو فى الاقتراحات التى بداخله. إذا انتابك الشك، فكر فى برنامجك، وقم بعمل ما يمكنك عمله لإزالة الجزء الذى أنت غير مقتنع به، ثم واصل.

فكر فى كل الاحتمالات التى من الممكن أن يعنيها اقتراحك وعواقبها. إن عقلك الباطن حرفى جدًّا، وسوف يعطيك ما تريده. على سبيل المثال من الممكن أن تستخدم تنويمك الذاتى فى صباح ما قبل العمل وتقول لنفسك: "كل شىء يحدث لى اليوم يجعلنى سعيدا!". ألا تبدو فكرة لطيفة؟ إلا أنه عند وصولك للعمل يقول لك مديرك إن كلبه توفى فى المساء، فلا أنت ولا وظيفتك تريدان أن يجعلك ذلك الخبر سعيدا؛ لأنه من الممكن أن يكون له تأثير ضار فى حالة قفزك فرِحًا وأنت سعيد نتيجة لأخبار مديرك السيئة. أنا أبالغ! ولكنك ستتذكر ذلك أفضل بهذه الطريقة.

اطلب ما تريده، وليس ما لا تريده

صرح بأهدافك وغاياتك بإيجابية؛ فعقلك الباطن يستجيب بدقة عندما تعطيه تعليمات محددة. أنا أريدك أن تفكر فى الفرق بين "الابتعاد عن" الشىء الذى لا تريده و"الاقتراب من" الشىء الذى تريده. إن أى شىء سوف تركز فيه أكثر هو الذى ستستفيد منه أكثر، بغض النظر عن كونه إيجابيًّا أو سلبيًّا.

من الممكن أن يريد شخص ما تخفيض وزنه بالامتناع عن أكل كعك الكريمة، لذلك يظل يقول لنفسه مرات ومرات ألا يأكل هذا الكعك الجميل. إنه يرسم فى بيئته الداخلية رسالة كعك الكريمة؛ فذلك مثل قيادة السيارة تجاه عمود الإنارة ـ تحملق إليه ثم تسرع فى القيادة وتقول: "أتمنى ألا أصدم هذا العمود". فإن الشىء

الذى تركز عليه ستصل إليه؛ فإذا ظللت تركز على ما لا تريد ـ حتى لو كان يبدو أنك تبتعد عنه فستظل مشدودا مرة أخرى تجاهه.

بدلًا من ذلك، من الأفضل أن تركز على الوصول إلى المقاس والشكل والوزن الذى يرضيك والمحافظة عليه، ثم تتحرك تجاه الهدف، وهو كيف تريد أن تبدو وتشعر وأنت فى وزنك المثالى.

إذن، هناك فكرة أنك لا تستطيع التفكير فى فيل وردى اللون؛ هذا لأن نفى شىء لا وجود له يتم معالجته فى علم الأعصاب بطريقة مختلفة عن معالجته فى علم اللغة، فإذا قلت لك: "لا تبتسم" فإن جهازك العصبى يجب أن يعالج معنى كلمة "ابتسام" حتى يفهم ما أتحدث عنه، فالإنسان موجه بطبيعته نحو تحقيق الهدف، إذ إن جهازينا العصبى والنفسى مبرمجان على التحرك نحو "الأفكار" (الصور، الأصوات، المشاعر) التى نحتفظ بها فى عقولنا. ولهذا السبب يجب أن تنتقى "الأفكار" التى تحتفظ بها فى عقلك؛ لأنك تحصل على ما تركز عليه. وتلك حقيقة علمية!

إذا كنت غير متأكد مما تركز عليه فى حياتك حتى الآن، فهناك طريقة سريعة لتعرف ذلك: انظر إلى النتائج التى ظهرت فى حياتك ـ على مستوى من المستويات، وسوف تعكس النتائج التى حصلت عليها ما كنت تضع تركيزك وطاقتك به.

أولا، توقف وفكر، ثم اكتشف ما كنت تركز عليه ـ قم بعمل قائمة للنتائج الرئيسية التى حصلت عليها فى حياتك.

النتائج التى حصلت عليها هى مقياس دقيق لما كنت تركز عليه؛ فإذا كنت تملك حسابا متضخمًا فى البنك وعندك الكثير من الثروات المادية فقد أحسنت! لقد خلقت هذه النتيجة بالتركيز على الثراء فى حياتك. إذا كنت غارقا فى الديون فأنا أهنئك! فهذا يبدو كأننى أسخر منك، ولكننى أؤكد لك أننى لا أفعل؛ فهذا يمثل نوعًا من الإنجاز، لأنك خلقت هذه النتيجة بتركيز طاقتك وانتباهك على النقص فى الثروة المادية، وهذا هو مدى قوة عقلك! والشىء بالشىء يذكر، فإن فكرة الثروة المادية هى فقط للتأكيد على هذه النقطة. وفيما يخص هذا الكتاب فإننى لست فى وضع يجعلنى أعرف ما هو تفسيرك للثروة.

فى هذه المرحلة قم بمراجعة قائمتك وتعرَّف على أكثر النتائج التى تبعث فى

نفسك السرور، وهنئ نفسك على تحقيق هذه النتائج، وأظهر الامتنان لنفسك.

من الممكن أن تكون سعيدًا جدًا بوجود أشياء معينة فى قائمتك فى حياتك على الرغم من عدم قيامك بأى مجهود واع لتحقيقها. ربما يكون لديك أصدقاء عظام تحبهم بالفعل أو علاقة سعيدة، وربما كنت تملك صحة جيدة أو ينتابك شعور من السلام والسكينة فى الكثير من الأحيان ـ وسواء كنت واعيا لذلك أم لا فهذه هى نتيجة ما كنت تركز عليه.

تعرَّف على المناطق التى تود أن تغير نتائجك بها؛ فمن الممكن أن تكون هناك بعض المناطق فى القائمة التى لست سعيدا بها ـ وسواء كنت سعيدًا أم لا فهذه هى النتائج التى حصلت عليها.

والشىء التالى الذى ستقوم به هو تقبُّل أن نتائجك الحالية تعكس حقيقتك الحالية؛ فعند تقبلك لهذا يمكنك أن تبدأ فى التحرك نحو حقيقة أخرى، وإلا فأنت تحاول خداع نفسك ـ وعدم الصراحة مع نفسك قيمته ضئيلة جدا.

نتائجك الحالية هى كما هى، ولكن ليس بالضرورة ستصل إليها بنفس الطريقة؛ فبمجرد تقبُّلك للأشياء كما هى تكون مهمتك أسهل كثيرا عند محاولة تغييرها لما تحب أن تصبح عليه هذه الأشياء. وتقبُّل حقيقتك الحالية هى طريقة سريعة لمقابلة نفسك على خريطة العالم الخاصة بك، وهى المكان الأفضل للبدء فى إنشاء شىء جديد.

الخطوة التالية هى أن تفكر فيما تريد أن تكون عليه هذه النتائج: ابدأ فى التفكير فى كيفية استخدامك للتنويم المغناطيسى الذاتى لخلق هذا. وفى كل منطقة لست سعيدا بها قرر كيف تريدها أن تكون. على سبيل المثال إذا كنت أعزب وتريد الدخول فى علاقة فذلك هو كيف تريدها أن تكون، وإذا كنت فى منطقة اللون الأحمر وتريد أن تكون فى الأسود فذلك هو كيف تريدها أن تكون، وإذا كنت مدخنا وتريد أن تقلع عن التدخين ... هل فهمت الفكرة؟

بعد ذلك تعلَّمْ أن تنتبه إلى أفكارك. وفى كل مرة تضبط نفسك مركزا على ما لا تريده أو لا تملكه توقف وركز على ما تملكه فى هذه المنطقة. وعندما تقوم بخلق برامج للتغيير لنفسك وتستخدم التنويم المغناطيسى الذاتى كن واعيا بالأشياء العظيمة التى تملكها، وركز على ما تريد أو ما تريد أن تتحرك تجاهه.

وإذا كنت تريد زيادة ثروتك، ففى كل مرة تضبط نفسك قلقا من الفواتير قم بالتركيز على القروش، الجنيهات، الدولارات، الدراخمات التى تملكها (مهما كانت قليلة). وإذا كنت تريد الدخول فى علاقة، ففى كل مرة تجد نفسك مكتئبا لأنك لست فى علاقة توقف وفكر فى العلاقات التى عندك (أو التى كانت عندك)؛ فالعاطفة الأكثر إفادة للوصول إليها تكون عندما تقوم بالتركيز على ما تريد زيادته هى .... الامتنان. بعد ذلك تحرك تجاه ما تريد. أرجو تذكر هذه النقطة عندما تقوم بكتابة برامج التنويم المغناطيسى الذاتى للتغيير.

استخدم لغة عاطفية

قم باستخدم لغة وكلمات تثير العواطف بداخلك. (سنأتى لاستخدام الكلمات بشكل أكثر تحديدا فى الفصل التالى). ولكن فكر فى كلمات تحبها بالفعل: كلمات تروق لك، كلمات ترتبط بمشاعر إيجابية محددة عندما تسمعها أو تفكر بها. كيف تقوم بوصف أكثر التجارب. استمتاعا فى حياتك؟ استخدم هذه الكلمات فى تنويمك الذاتى؛ فمن الأفضل أن تغمر برامجك بالمزيد من مشاعرك الإيجابية.

عليك أن تقول ما تعنيه، وتعنى ما تقوله

استخدم لغة واضحة خالية من الغموض. وتأكد من طلب ما تريده بالضبط لأنك غالبا ما ستحصل على ما طلبته بالضبط!

عندما تدربتُ لأول مرة كمعالج بالتنويم المغناطيسى كانت هناك سيدة فى حلقتى الدراسية لا تستطيع الانتهاء من الواجب المنزلى كل شهر، وكانت تقول باستمرار لمدرسيها وزملائها إنها لا تملك الوقت الكافى، وظلت مصرة على أنها تحتاج إلى إجازة وكانت تردد باستمرار كلما تحدثت معها: "إننى أريد إجازة..."، وبعد عدة أسابيع وقعت فى السوبرماركت وكُسِرَت رِجْلُها واضطرت لأخذ عشرة أسابيع إجازة من العمل، ولذا تمكنت من أخذ وقت إجازة واللحاق بدراستها. لذلك قم بالتفكير فيما تطلبه من نفسك باستمرار؛ فهذه المرأة لم تستخدم التنويم الذاتى رسميا، بل كانت تؤثر على نفسها بطريقة تنويمية بإصرارها الدائم على

مدى احتياجها لإجازة. من الممكن أن يكون كل ذلك مصادفة ـ وهى حالة غير طبيعية إلى حد ما ـ ولكننى أشجعك على أن تقول ما تعنيه وتعنى ما تقوله.

إن عقلك الباطن يعمل بشكل حرفى، فإنك غالبا ما ستحصل على ما تطلبه، سواء كنت تريده أو لا! بالإضافة إلى ذلك، ومن أجل نجاح شىء ما، كن متأكدًا أنك تعنيه.

حدد وقتًا للبداية والنهاية

يجب أن يكون لجميع البرامج وقت للبداية، وفى بعض الحالات وقت للانتهاء. فعلى سبيل المثال إذا كنت تكتب برنامجًا للتعامل مع أعصابك خلال اختبار القيادة ـ من أجل تعزيز هدوئك العقلى خلال هذا الاختبار ـ فمن الممكن أن ينتهى بانتهاء الاختبار.

متى تريده أن يبدأ؟ إن أغلب برامجى بها البداية والنهاية فى الجملة الأولى؛ فغالبا ما أكتب: "بدءا من هذه اللحظة وتظل خلال فترة حياتى بأكملها"؛ فغالبا ما أريد لهذا البرنامج أن يظل بقية حياتى ومن ثم فإن هذه الجملة كافية.

سنتعلم لاحقا دروسًا عن الأخطاء التى تحدث عند تحديد الوقت وكيف نغير من إحساسنا بالوقت؛ فإذا قمت بتغيير إحساسك بالوقت لرحلة بالطائرة، فعندما تطأ بقدمك خارج الطائرة ستشعر وكأن الرحلة قد انطلقت فى لمح البصر، ستريد أن توقف هذه التجربة للوقت عندما تنتهى رحلة الطائرة. وأنت لا تريد أن تستيقظ من النوم يوما ما وتقول: "إننى فى التسعين من عمرى، وكل حياتى مرت الآن أمام عينىّ..." إننى أمزح بالطبع، ولكننى متأكد أنك تفهم أهمية ذلك.

وسنقوم أيضا بتعلم كيفية استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى للتخلص من الألم مرة أخرى، أنت تريد لهذا الألم أن ينتهى بعد فترة من الوقت؛ فالألم موجود لسبب ما ـ إنه إشارة، لكنك فى حقيقة الأمر لا تريد أن تكون بلا ألم لفترة أطول من ساعات محددة كل مرة.

لذلك أرجو أن تتذكر ضرورة إعطاء برامجك بداية ونهاية.

صنف اقتراحاتك: أعطها عنوانا

أعط لبرامجك عنوانا؛ فهذا يجعل تغييرها أو تقويتها أو إزالتها أسهل، وبإمكانك أن تشير إليها عند استخدامك للتنويم الذاتى لتغيير برنامج موجود. وهذا أفضل كثيرا من الدخول فى التنويم الذاتى ثم تقول لنفسك: "حسنا، هذا البرنامج الذى قمت بتوصيله إلى عقلى الباطن منذ أسابيع قليلة، عن التفوق فى الامتحانات.... إممممم..... هذا البرنامج تم تغييره الآن إلى ... إممم..."، أعتقد أنك تفهم ما أريد قوله هنا، أليس كذلك؟ فإذا حدث لأى سبب أن البرنامج لم يعد يصلح أو انتهت صلاحيته يمكن إزالته لو كان له عنوان وطريقة لإزالته.

عندما بدأت فى استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى بعد دورتى التعليمية الأولى به، قمت بكتابة الكثير من البرامج ثم وضعتها كلها فى أسطوانة وقمت بحفظها فى ملفات بعناوينه، ودائما ما ما أطلب من الطلبة ـ فى ندواتى ودوراتى التعليمية عن التنويم المغناطيسى الذاتى ـ أن يقوموا بفعل نفس الشىء.

وفى إحدى هذه الدورات كانت هناك سيدة لم تكن منبهرة بهذه الفكرة وسألتنى:

آدم، ألست قلقًا من أنك ـ بعد هذا القدر من كتابة البرامج وتركيبها ـ ستتحول لتصبح مثل الروبوت: مبرمجًا جدًّا؟

وقد قمت بالرد فورا (من الممكن أن يقول البعض متعجرفا) بابتسامة:

لا، لست قلقا، فلو أن ذلك كان يقلقنى فبرنامجى للعفوية سوف يتدخل فورا.

تذكر إنجازاتك، مستخدما التنويم المغناطيسى

إن النجاح يولد النجاح، فاستمر فى تذكير نفسك والآخرين بالأشياء التى تحققها. مرة أخرى، قم باسترجاع ذلك لعقلك الباطن ولذاتك بشكل متكرر.

استخدم حواسك وخيالك

كنت أدير دورة تدريبية منذ وقت ليس ببعيد، وطلبت من كل الحاضرين أن يشكلوا مجموعات ليقوموا بتدريب يتضمن عمل صور داخل عقولهم. وكالمعتاد جاءني رجل يقول إنه لا يستطيع عمل صور داخل عقله، واستمر في جعل نفسه تصدق أنه لا يستطيع عمل ذلك. وقد سألته عما إذا كان يتذكر وقتًا ما في طفولته كان سعيدا فيه، فأجاب بأنه يستطيع تذكر وقت ما، وعندما سألته أين كان في هذه المناسبة قال إنه كان في غرفته يلعب بنموذج طائرته. وقد طلبت منه أن يصف لي الغرفة قال إنها كانت لها جدران زرقاء، وبدأ في وصف الغرفة بالتفصيل، واندمج في وصفه لدرجة أنه كان يصنع أشكالا بيديه أثناء الوصف. وعندما توقف عن الوصف سألته عما إذا كان مازال يصدق أنه لا يستطيع عمل صور داخل عقله. (أعتقد أنك تعلم كيف كانت الإجابة) ولقد واصل تدريباته بسعادة منذ تلك اللحظة.

إذا سألتك ما هو لون الباب الأمامي في منزلك، فإنك عندما تجيب، كيف تعلم أن إجابتك صحيحة؟ كيف وصلت لتلك الإجابة؟ إن الطريقة الطبيعية لفعل ذلك هي التصور داخل عقولنا وباستخدام خيالنا ومجال حواسنا.

إننا غالبا لا ندرك كم نستخدم حواسنا بخيالنا. إنني أظن أن استخدام حواسك وخيالك مع تنويمك الذاتي يعد طريقة مؤكدة لزيادة قوة برامجك وجلسات تنويمك المغناطيسي الذاتي.

إن التصور أكثر بكثير من مجرد صور؛ فنحن غالبا ما نستخدم التصور لإعادة خلق وتذكر العواطف، كما نستخدم التصور مع حواسنا مثل الشم واللمس والسمع، وحتى التذوق. هل كنت في وقت ما جائعا وتخيلت كيف سيكون طعم أكلك المفضل في هذه اللحظة؟ ربما كانت ذاكرتك جدا لدرجة أنك تشعر بطعمه في فمك.

إن ذلك يشبه أن أطلب منك أن تتخيل أنك تمسك بليمونة طازجة في إحدى يديك. أنت تعرف رائحة الليمون الطازج، أليس كذلك؟ تخيل أنك قطعتها إلى نصفين بسكين ثم قطعتها إلى أرباع، وأن هناك بعضًا من العصير يخرج إلى السطح. ثم تخيل أنك تأخذ واحدًا من أرباع هذه الليمونة وتضعه في فمك وتغرس أسنانك به مع سريان العصير داخل لثتك وسقف فمك وعلى لسانك. لاحظ كيف ـ

إذا تخيلت فعلا ـ أن باستطاعتك أن تجعل لعابك يسيل فى فمك وأنك حتى تتذوق طعم الليمون.

إن معظم الناس عندهم حاسة مفضلة يستخدمونها عادة أكثر من الآخرين: اللمس، البصر، الأصوات، الرائحة أو التذوق. وعادة ما ستكون البصر أو الصوت أو اللمس. فكر فى أى من حواسك تستجيب لها أكثر، وقم باستخدامها أكثر فى برامجك؛ فأنت تريد أن تخرج ببرامجك للحياة وتضيف بعدا لها.

وبطبيعة الحال، نحن نستخدم حواسنا بشكل متداخل طوال الوقت، ولكن الناس ذوى الاتجاه البصرى يكون اهتمامهم الرئيسى بشكل تصوراتهم، أما ذوو الاتجاه السمعى فسيكونون أكثر اهتماما بالأصوات التى يربطونها بتصوراتهم، وذوو الاتجاه الحركى فسيكونون أكثر اهتماما بشعور تصوراتهم والأحاسيس البدنية المرتبطة بهم. وأنت بطبيعة الحال سوف تستجيب لكل الحواس، وأنا أقترح أن تقوم باستخدام أكثر ما يمكنك استخدامه من حواسك فى كل برامجك.

إن أفضل طريقة لتطوير قدرتك عل خلق تصورات أكثر وضوحا هى النظر إلى الصور ثم غلق عينيك والتأكد من أنك مازلت تستطيع رؤيتها فى ذهنك، ثم واصل النظر إلى الصورة وتشكيلها بتفاصيل أكثر وأكثر فى ذهنك.

إن مهارات التصور والتخيل لديك ستتطور كلما قمت باستخدامها أكثر. والتصور والتخيل أمران يستحقان صفحات وصفحات من الاقتراحات المكتوبة بداخل البرامج التى تخلقها ـ ضع ذلك فى اعتبارك؛ فإن التصور هو فعلا لغة العقل الباطن.

إن التصور هو سبب آخر لتخلق برامجك الخاصة وتستخدم لغتك الخاصة. إذا طلبت من مائة شخص أن يصفوا لى منظر الشاطئ، فإن كل واحد من هؤلاء سيقوم بوصف شىء مختلف وفريد بالنسبة له، وسوف تكون الجوانب التى راقت لهم أكثر شخصية. أنت تستجيب للفروقات الدقيقة والتفاصيل الخاصة بخيالك عما يخص شخصًا آخر. سأقوم بإعطاء بعض النصوص فى الكتاب، ولكن يجب عليك أن تستخدمها لجلب المزيد من الأفكار والشعور ببنية الموضوع، بدلاً من

استخدامها حرفيا.

بالإضافة إلى ذلك، كن واعيا للفرق بين الربط وعدم الربط فى خيالك؛ فإذا تخيلت رؤية نفسك تركب قطار الملاهى فستكون تجربة مختلفة جدا عن تخيل نفسك بداخل القطار بالفعل وأنت تتحرك معه. للإضافة إلى التجربة أو فصل الإحساس من تجربة فى ذهنك، تذكر الفروق بين الربط وعدم الربط بما تتصوره.

ما تطلبه هو بالضبط ما تحصل عليه

أتذكرُ عندما ذكرت الفتاة التى حضرت دورتى التدريبية، والتى كانت دائما ما تردد إنها تحتاج إلى إجازة؟ لقد كان هذا مثالا على فعل الشىء دون إدراك.

دعنى أعطك مثالا لشىء حدث لى: لقد كنت أعمل فى مدينة مزدحمة، وكان علىّ أن أقود سيارتى إلى العمل، وكنت كل يوم أنحشر فى اختناق مرورى فى موقع محدد - حيث تضيق حارتا الطريق لتصبح واحدة، وكانت صفوف السيارات فى ساعة الذروة الصباحية تبدو مرعبة. وقد دلنى صديق لى على طريق مختصر من الممكن أن آخذه، وهو طريق صغير غير معروف للكثير من الناس، وقد وفر علىّ هذا عشرين دقيقة من رحلتى الصباحية. كان علىّ أن أقوم ببروفة ملابس فى نهاية أحد الأسابيع، وعندما وصلت لهذا الأسبوع كنت فى حالة من حالات القيادة التلقائية التى تنتابنى فى الصباح الباكر، ولذا فقد ظللت أقود بعد المنعطف فى هذا الأسبوع التالى وأنحشر مرة ثانية فى الاختناق المرورى كما كنت سابقا.

ولقد قررت أن أكتب لنفسى برنامجًا وأستخدم التنويم المغناطيسى الذاتى ليساعدنى على تذكر هذا المنعطف؛ حيث كتبت لنفسى برنامجًا احتوى على هذه الكلمات:

.... كل مرة أقود بعد المنعطف أتذكر الطريق المختصر ...

إن ذلك يبدو معقولا، أليس كذلك؟ وقد قمت بتوصيل البرنامج لعقلى الباطن باستخدام التنويم المغناطيسى الذاتى فى هذه الليلة ثم ذهبت إلى العمل، وبطبيعة الحال خمن ماذا حدث، لقد تخطيت المنعطف ثم تذكرته بعد ذلك! وانضممت إلى الاختناق المرورى مرة أخرى. إن ما كنت أحتاج كتابته فى برنامجى هو أنه علىّ أن

أتذكر المنعطف فى كل مرة أقترب منه وآخذه ليساعدنى فى الوصول لعملى أسرع.

إننى لا أظن لدقيقة واحدة أن عقلك الباطن سيكون متحذلقا جدا بهذا الشكل، لكن ما أريده هو أن تدرس الاحتمالات وتكون واعيا بأنك غالبا ما ستحصل بالضبط على ما تطلبه. إن عقلك الباطن قوى جدا ويتعامل بطريقة حرفية جدا أيضا.

تجنب الغموض

يستخدم المعالجون بالتنويم المغناطيسى الغموض بكثرة لمساعدة أناس آخرين على الدخول فى التنويم المغناطيسى، ولكن الأكثر أهمية مع التنويم المغناطيسى الذاتى هو أن تكون محددا فيما تعنيه؛ فلا يوجد هدف حقيقة من استخدام مصطلح أو جملة غامضة إذا كنت تتواصل مع نفسك؛ لأنك تعلم ما تريد تحقيقه، وهذا هو ما سوف تركز عليه تحديدا عندما تكون دقيقًا.

عندما أقول تجنب الغموض فى برامج تنويمك المغناطيسى الذاتى فإننى أعنى تجنب الجمل التى من الممكن أن يفسرها عقلك الباطن بطريقة لم تكن تقصدها، وربما تريد إعادة النظر فى الإشارة إلى "كامل رأسك" أو the whole of your head عند معالجة الصداع؛ فمن الممكن أن يقوم عقلك الباطن بتفسير ذلك بفمك كما فى hole of your head أو الفتحة التى فى رأسك.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الإشارة إلى "غدا" أو "اليوم القادم" تعتبر غامضة أيضا، وذلك لأن عقلك الباطن يواجه "الآن"، و "غدا لا يأتى أبدا"، عندما تواجه "الآن".

تجنب الهذيان

هذا شىء ربما تأنف منه إذا كنت فى الكلية، ولو كنت فى مكانك فإننى سأقوم أنا أيضا بفعل نفس الشىء، ولكننى أعنى الهذيان الذى يظهر بشكل طبيعى. هل فكرت فى أى وقت أنك لا تستطيع العثور على مفاتيحك؟ لقد بحثتَ على الطاولة عدة مرات، بل إنك حدقت بإمعان إليها أكثر من مرة ولم تر مفاتيحك، ولكن فيما بعد ستجدها هناك على هذه الطاولة ـ هذا هو الهذيان السلبى.

كن واعيا وأنت تكتب برامجك أن تفكر فى استخدام جمل مثل: "أنا أرى الأشياء بوضوح أكثر كل يوم"؛ فربما تتسبب فى جعل الأشياء تختفى!

كافئ نفسك

هذا صحيح! أعط لنفسك المكافآت التى تستحقها ـ اجعل برامجك تحتوى على مكافآت: نتيجة للتوقف عن التدخين فإننى أكثر صحة، ونتيجة لوجود المزيد من الثقة فإننى أستمتع بالمناسبات الاجتماعية أكثر، وعندما أتوقف عن قضم أظافر أصابعى أشعر إننى أكثر جمالا، وعندما أصل لوزنى المثالى وأحافظ عليه سأستطيع ارتداء هذه الملابس التى لم يكن فى استطاعتى ارتداءها لسنوات.

هل فهمت الفكرة؟ فكر فى كيفية استفادتك من الوصول لهدفك.

فقرات شرطية

إذا كنتُ سأقوم بكتابة شىء متعلق بالحصول على نوم أفضل فى برنامج، فربما أريد أن يكون نومى هادئًا ومتواصلاً أكثر وأكثر، ولكننى أريد أن أضع فقرة شرطية، وذلك على النحو التالى:

> إن نومى هادئ ومتواصل أكثر وأكثر، ومتواصل إلا فى حالة وجود طوارئ، والطوارئ، كما أعرفها، هى أى شىء يتطلب تدخلى الفورى. فى حالة ظهور حالة طوارئ، فإننى أستيقظ وأتعامل معها بالطريقة الأكثر ملاءمة. فى غياب حالة الطوارئ هذه، يستمر نومى رائعا جدا وعميقا، ومنعشا ومنشطا.

إننى فى هذه الحالة أضفت فقرة شرطية عند الضرورة لتغطية أية احتمالات.

قدم الشكر لعقلك الباطن

فى نهاية كل جلسة تنويم مغناطيسى ذاتى استقطع بعض الوقت لتقديم الشكر لعقلك الباطن. لإنشاء علاقة مع نفسك. ومن الممكن تخيل أنكَ تحتضن عقلك الباطن كما ذكرت سابقًا فى الكتاب.

ملخص

مرة أخرى سوف أقول إن هذه الإرشادات تم اقتراحها هنا لتحسين البرامج التى تكتبها وليس بالضرورة التقيد بها حرفيا، فإنها ليست بقوانين يجب اتباعها ـ إنها فقط إرشادات لإعطائك أفكارًا لتعزيز برامجك، والسماح لها أن تكون أكثر فاعلية.

٤

قوة الكلمات

" عليك إعداد نموذج الكلمات الصحيحة فى أسرع وقت" .

قول مأثور

الكلمات مجرد جزء من حياتنا، أليس كذلك؟ لماذا نحتاج إلى أن نفكر بشأنها؟ إن الكلمات التى تستخدمها تحمل الكثير من الدلالات والمعانى العميقة كما هو الحال مع كل شخص؛ فما تعنيه كلمة واحدة لشخص ما من الممكن أن تعنى شيئًا مختلفًا تمامًا لشخص آخر.

فكر فى مناسبة ما فى حياتك كانت رائعة ـ ربما كانت عيد ميلاد أو مولد طفل أو زفافًا أو احتفالاً، أو ربما كانت وقتًا حققت فيه شيئًا ما عندما نجحت مثلاً، أو وقتًا شعرت فيه بالقوة الكاملة للبهجة أو الحب. فكر فعلا فى هذه التجربة وتذكر ما رأيت، تذكر وفكر فى الأصوات التى سمعتها، وفكر كيف تعرف وكيف عرفت أنك شعرت بهذا الشعور الطيب وقتها. أين كان مكان وجود هذه المشاعر الطيبة فى جسدك؟ والآن ـ وأنت تفكر فعلا فى هذه الذكرى وتندمج فيها تمامًا ـ فكر فى الكلمات التى سوف تستخدمها لوصف تلك التجربة.

هذه هى الكلمات التى سوف تستخرج الاستجابة الأكثر قوة بداخلك عندما تستخدمها فى برامج تنويمك المغناطيسى الذاتى، وعندما تقضى وقتًا فى التنويم المغناطيسى بدون العمل ببرنامج محدد.

فكر فى هذه الأسئلة: ما الكلمات التى تجعلك تحمل شعورا طيبا؟ أى الكلمات تعطيك مشاعر طيبة؟ قم بعمل قائمة بالكلمات التى تروق لك، ومن الممكن أن تستخدم موسوعة مفردات لتساعدك. اسأل نفسك: كيف أحب أن تكون

مشاعرى؟

تذكر أن الاقتراحات تعمل بشكل أفضل عند وجود عاطفة قوية لديك متحدة مع تنويمك المغناطيسى الذاتى.

وإليك بعض الكلمات الجيدة التى يمكنك استخدامها فى اقتراحاتك:

صحِّى، سلام، توازن، توافق، استرخاء، واثق، جيد، سعيد، قوى، مبتهج، هادئ، منسجم، مطمئن، نابض بالحياة، محب، تقدمى، أفضل، جميل.

هل فهمت الفكرة؟ من المهم فعلا أن تستخدم كلمات ذات معنى جيد لك لكى تمنحك شعورًا طيبًا.

والآن، سوف أقوم بإضافة كلمتين لك هنا لتفكر فيهما. فكر فى كلمات: "أكثر وأكثر" و "بازدياد"؛ فهما من الكلمات التى ستكون مهمة لخلق النمو والقوة والانسياب لبرامجك ـ دعنى أشرح كيف.

فكر فى جملة: "نتيجة وصولى لوزنى المثالى فإننى سعيد"، هذه طريقة لطيفة لتذكير نفسك بأنك ـ عند تحقيق هذا الهدف المحدد (أيما كان هدفك) ـ ستكون سعيدا. عظيم! ولكن من الممكن أن نجعل ذلك أكثر قوة بتغيير كلمة "سعيد" الساكنة إلى حد ما إلى "سعيد أكثر وأكثر" إننى لا أعرف شعورك تجاه ذلك، ولكننى لا أريد أبدا أن أفكر أننى وصلت فى أى وقت لذروة السعادة ولا أستطيع التقدم أبعد من ذلك.

إن "سعيد" كلمة ساكنة لذلك فإنه من أجل شحن برامجك بقوة ـ من خلال اللغة التى تستخدمها فى التنويم المغناطيسى الذاتى ـ يمكنك تحريك الكلمات إلى الأمام وإلى أعلى من أجلك؛ فبإمكانك تغيير "سعيد" إلى "أسعد وأسعد" أو إلى "سعيد أكثر وأكثر" أو إلى "سعادة متصاعدة أكثر" أو "سعيد بشكل مناسب أكثر وأكثر". استخدم ما تشعر أنه صحيح لك ـ فقط استخدم كلمات أخرى لتطويرها وتقويتها.

كلمات يجب تجنبها

مرة أخرى، هذا ليس قانونا، وأنا أعلم أننى أكرر قول ذلك. من الممكن أن تبدو لك

بعض هذه الكلمات جيدة، وتشعر أنها جيدة عندما تستخدمها. أنا فقط أعطيك أفكارا واعتبارات عند استخدام هذه الكلمات فى تنويمك المغناطيسى الذاتى. وعند كتابة برامجك، أوصيك بأن تفكر فى تجنب الكلمات التالية وأنواعها:

الكلمات التى تثير المشاعر السيئة، والكلمات الغامضة، والكلمات المحددة أو المقيدة أو التى تضعفك ـ الكلمات غير المريحة لك.

عند تجهيز برامجك، اطرح على نفسك الأسئلة التالية: هل هناك جملة أو كلمة أخرى أفضل؟ هل هناك كلمة أو جملة أجدها سارة أكثر؟ هل هناك طريقة من الممكن أن أضع فيها طاقتى وقوتى فى هذا الاقتراح بشكل أفضل؟

لذلك، فإننى أود، أولا، أن أشير إلى بعض الكلمات التى بإمكانها إثارة المشاعر السيئة، مثل:

حاول، لا أستطيع، لن أفعل، لا تفعل، يجب، لا يجب، من الضرورى أن، من غير الضرورى أن، الغيرة، حدة، لا، يخسر، سوف، تعيس، صعب، لكن.

أود أن أشير إلى كلمتين من هذه الكلمات تحديدا. إن كلمة "حاول" تجعل القشعريرة تسرى فى جسدى. إننى أستخدم هذه الكلمة فى العلاج غالبا للتأكد من أن الناس لن يقوموا بعمل ما أطلبه منهم. فمثلا من الممكن أن أقول: "حاول مقاومة الإلحاح على الاسترخاء".

عندما تحاول عمل شىء ما فإنك لا تفعله؛ بل إنك تقوم ببناء الفشل باستخدام كلمة "حاول". لذا عليك إزالتها من برامجك. ربما سمعت هذا التعبير سابقا: "إذا لم تنجح فى البداية، فحاول وحاول مرة أخرى". هذا شىء مقزز، بل قد يصل الأمر إلى: "إذا لم تنجح فى البداية، فحاول وحاول، وحاول وحاول، وحاول وحاول ... إلخ إلخ". إنك تريد فعل الأشياء التى تريد فعلها، وكذلك تريد تحقيق الأشياء التى تريد تحقيقها، ولا تريد محاولة فعلها أو تحقيقها.

إن كلمة "**سوف**" كلمة أخرى يجب تجنبها إذا أمكنك ذلك. "سوف" تشير لشىء لن يحدث فعلا. إنه شىء سوف تقوم بعمله بدلا من عمله فعلا الآن. هل تعلم أنه يمكنك وضع كلمة "سوف" فى أى جملة مع كلمة ثم حذفها لتجعل الجملة أكثر

تقدما وإيجابية لمتطلبات تنويمك المغناطيسى الذاتى؟ جرب فعل ذلك.

وإليك مثالين على ذلك:

"نتيجة لتوقفى عن التدخين سوف أصبح أكثر صحة"، الآن ستصبح: "نتيجة لتوقفى عن التدخين أنا أكثر صحة".

"سوف أحقق أهدافى بنجاح" تحولت إلى: "أنا أحقق أهدافى بنجاح".

لقد قمنا فقط بحذف كلمة "سوف" لجعل الجملة أكثر تقدما. إن تلك الفروقات الدقيقة - التى دائما ما أشير إليها - من الممكن أن تُحدث اختلافًا حقيقيًا فى طريقة استخدامك للغة، وبإمكانك استخدامها بأكثر قوة وأنت فى حالة تنويم ذاتى.

إن الكثيرين من الناس يقولون لى إنهم يريدون أن يفقدوا أوزانهم، ودائما ما أقول لهم إن من يأتى إلىَّ لا يفقد شيئًا، فكر فى شىء آخر تفقده فى الحياة، بشكل عام إنها أشياء كنت تود أن تحتفظ بها مثل مفاتيحك أو محفظتك. أنت تفقد عموما الأشياء التى تريد أن تجدها مرة أخرى. كلمة "فقدان" أو "خسارة" لها الكثير من الدلالات السلبية. فبدلا من أن تقول: أريد فقد الوزن قم بإعادة صياغة الجملة من خلال كلمات أخرى مثل: "تحقيق المقاس والشكل والوزن الذى يرضينى والمحافظة عليه". هذا أكثر تقدما. إنه يركز على ما تريده وليس على ما لا تريده كما تعلمنا سابقا.

وأخيرا فى هذا القسم أريد ذكر كلمة "لكن". إن هذه الكلمة غالبا ما تراها تلغى ما ذكر قبلها؛ فأنت تقول: "إننى أود فعلًا أن أخرج هذه الليلة، ولكننى أحتاج أن أواصل ممارسة وظيفتى"، أو "لقد قضيت وقتًا رائعًا، ولكن الشخص الذى كان يجلس بجانبى كان وقحًا. وليس بالضرورة أن يكون الأمر كذلك دائما بالنسبة لك، ولكن الأمر يرجع إليك فى أن تكون واعيًا عند مخاطبة عقلك الباطن فى التنويم المغناطيسى الذاتى، وفى الكلمات الموجودة داخل برامجك.

ثانيا، إننى أوصى بأن تقوم بالفعل بتجنب الكلمات المحقرة؛ فهذه الكلمات لا مكان لها على الإطلاق فى التنويم المغناطيسى الذاتى. تجنب الكلمات الآتية وما شابهها:

غير مرتب، قذر، ذو رائحة كريهة، قبيح، غبى، كسول، لا أمل منه، مكروه، أشعث، أحمق، يحرج، سخيف.

إننى أعلم أنك تعرف أكثر من ذلك، بل إننى حتى لا أحب أن أكتب تلك الكلمات فى الكتاب، وسوف تكون برامجك وجلساتك للتنويم الذاتى أفضل بدون هذه الكلمات.

إليك مجموعة من الكلمات التى ينبغى عليك تجنبها إذا ما شعرت أنها تحدك أو تحد برنامجك بأى طريقة. وأنا هنا أعنى الكلمات القاطعة ـ الكلمات التى ليس بها مرونة، الكلمات النهائية. على سبيل المثال:

دائما، جميعًا، مغلق، أبدا، انتهى، مستحيل، بالتأكيد، تمامًا، الموت، إلغاء.

ويمكنك مثلا أن تذكر فى برنامج تنويم ذاتى أنك لن تدخن **أبدا** مرة أخرى، وهذا أمر لطيف وجيد لبعض الناس، ولكن ربما يكون هناك الكثير من أكواب الشراب فى أعياد الميلاد وتقوم باختلاس نفثة من سيجار صديقك إن هذا لن يجعلك مدخنا منتظما مرة أخرى، ولكنه ألغى الأحاسيس التى كتبتها فى برنامجك. لقد جعلت من برنامجك شيئًا أقل ثقة بالنسبة لك؛ لأنك كتبت إنك لن تدخن مرة أخرى **أبدا** ولكنك فعلت الآن ـ وإن كانت نفثة واحدة. عندما تكتب إنك لن تفعل ذلك **أبدا** فإنك لا تترك أى مرونة أو أى مساحة لتفسير أى ظروف معينة من الممكن حدوثها. ومن الممكن أن يكون ذلك حسنًا للبعض ـ فقط ضعه فى الاعتبار.

لقد ذكرت سابقا إرشادات تخص كتابة البرامج بكلمات تعبر عن الغموض. مع التنويم المغناطيسى الذاتى والبرامج التى تكتبها للاستخدام فى التنويم الذاتى، من الأفضل تجنب الكلمات الغامضة مثل:

ربما، رغبة، نمو، إيجابى، سلبى، عادى، كامل (مثل ما ذكر من قبل).

من الممكن استخدام تعبير أن رغبتك فى التوقف عن التدخين تتزايد. مرة أخرى، إن هذا يبدو حسنًا ظاهريًّا، ولكن هل تريد لرغبتك فى التوقف عن التدخين أن تتزايد أو أن تتزايد قدرتك الحقيقية على التوقف عن التدخين؟ إذا ما قمت بزيادة رغبتك فقط للتوقف عن التدخين فربما تصبح تجربة محبطة جدا.

من الممكن أن تفكر فى الإشارة إلى تزايد نموك الشخصى، ومن الممكن أن يشير ذلك إلى أى شىء ينمو فى جسدك فى مكان ما!

فكر فى كلمة "عادى". من يمكنه أن يقول معنى هذه الكلمة؟، هل تعلم تحديدا ما تعنيه عندما تشير إلى أى شىء بأنه "عادى"؟ إذا كنت ستستخدم كلمة "عادى" فإننى أوصى أن تعرِّف لنفسك معنى الكلمة ـ كن محددا لها أو قم باستبدالها بكلمة "معتاد" إذا أمكن.

أخيرا، وفى موضوع الكلمات، أود أن أشير إلى أهمية كلمة "قادر" ـ إنها كلمة تشير إلى القدرة على فعل أى شىء، وهى المرادف لعمله فعلا، وإذا كنت ستُزِيد من قدرتك على فعل شىء ما فتأكد أيضا أنك ستفعله، وذلك بأن تقول:

> نتيجة لهذا البرنامج فأنا "قادر" أكثر وأكثر على التوقف عن التدخين، ولذا فإننى أتوقف فعلًا عن التدخين.

لاحظ الإضافة لآخر الجملة "... ولذا فإننى أتوقف فعلا عن التدخين"، فهى تحمل الفعل الذى أنت قادر على عمله.

إننــى أعلم أن هــذا الكتاب قد عرض اعتبارات كثـيرة إلى الآن، حقًّا إنها فقط اعتبــارات، ولكــن يمكنــك أن تسمــح لنفسك بإيجــاد الحلول والطـرق الصحيحة لك. وكلمــا تعودت أكثر فأكثر على البقاء فى التنــويم المغناطيسى، واكتشاف أنواع الاقتراحــات والكلمــات التى لها التأثير الأكـثر قوة عليك، فإنــه يمكنك أن تحسن استخدامك لها.

٥

رسم خرائط للعقل

"لا ترسم لى أى خرائط، يا سيدى، فإن رأسى خريطة ـ خريطة العالم بأكمله".

هنرى فيلدينج

عندما تعلم ما تريد أن تكتب عنه برنامجك، من الممكن ألا تعلم من أين تبدأ وعدم معرفة مكان البداية من الممكن فى بعض الأحيان أن يمنعنا من الدخول فى إطار العقل لاتخاذ أى إجراء، ومن هنا يصبح رسم خرائط للعقل مفيدًا جدًا لك. صمم خريطة رسم بيانى مع وضع هدفك المختار فى دائرة فى المنتصف، ثم ارسم خطوطًا متفرعة من الدائرة، ووضح عدد كل النقاط المهمة المرتبطة بهدفك. ومن الممكن أن تلعب المناظر والأصوات والروائح والحواس الأخرى دورا مهما فى ذلك.

دوِّن على الورق جميع المناطق التى تريد أن يغطيها هذا البرنامج، وكذلك الأفكار المرتبطة بها. ويتمثل هدف هذا التمرين فى تغطية كل جانب وشرح كل التفاصيل. إنها طريقة عظيمة لتحويل أفكارك إلى الورق، وحينئذ يصبح لديك شىء حقيقى وملموس للبدء فى العمل به. عندما تقوم بوضع الكثير والكثير من أفكارك عن هذا البرنامج فى خريطة عقل، فإنه يمكنك البدء فى تكوين برنامجك وطلب الأفكار الجاهزة لكتابة البرنامج.

يمكنك كتابة البرنامج فى مسودة ـ راجع الكلمات ـ يجب مراجعتها طبقًا للإرشادات المذكورة فى هذا الكتاب. قم بإبداع قطعة فنية لتوصيلها إلى عقلك الباطن فى جلسة تنويم مغناطيسى ذاتى.

٦

حلقة تكرارية

" إن حزمك يجعل دائرتى محكمة، ويجعلنى أنتهى من حيث بدأت" .

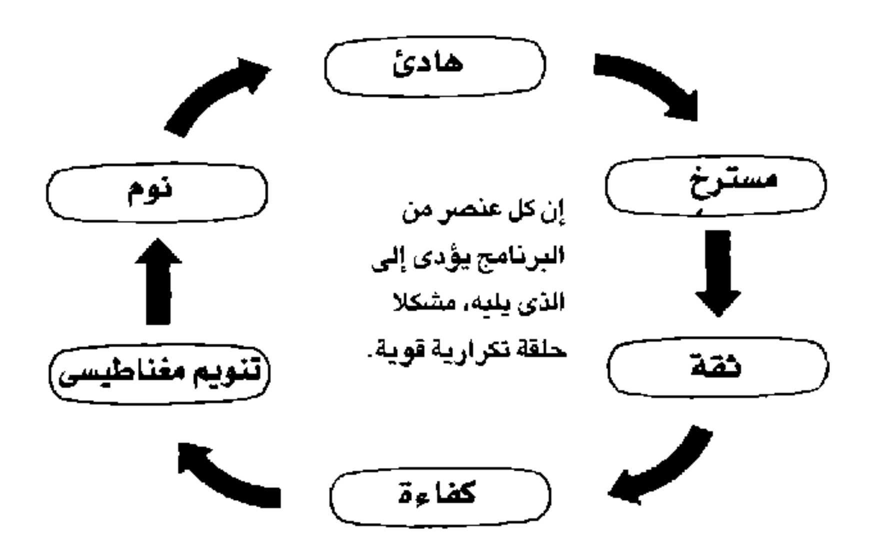
هنرى فيلدينج

والآن، هذه طريقة مؤكدة لانطلاق برامجك بسرعة الصاروخ! فكر فى قوة الدائرة؛ فإننى متأكد من أنك رأيت من قبل رمز الحياة الأبدية حيث الثعبان يستهلك نفسه فى الدائرة من خلال تناول ذيله. إن الدوائر قوية ونحن غالبا ما ننجز الدائرة بشكل خاطئ. فكر عندما يجد شخص ما نفسه فى دائرة مفرغة، شخص يرى أنه ـ من وجهة نظره هو ـ ذو وزن زائد مثلا ، فإنه يأكل بكثرة لشعوره بالوحدة أو الملل أو أنه فى حاجة إلى الراحة أو لأى سبب آخر، وبعد ذلك بقليل يشعر بأن حالته أكثر سوءا لأنه يشارك فى زيادة وزنه، ومن ثم ينتهى به الأمر إلى أن يأكل أكثر ليشعر أنه أفضل مؤقتا. إنها دائرة مفرغة.

إنك تريد خلق دائرة قوية عن طريق البرامج التى تكتبها وتخلقها وتصيغها لنفسك. ويمكنك خلق دائرة قوية من خلال برنامجك حتى يؤدى كل عنصر من عناصر البرنامج للعنصر الذى يليه، ومن ثم يؤدى آخر عنصر فى البرنامج إلى العنصر الذى بدأ به. من الممكن أن يبدو هذا مربكا، ولذا فإننى قمت هنا بإرفاق مثال لتوضيح هذه الفكرة لعمل حلقة تكرارية لبرامجك.

هذا مثال لبرنامج متكرر متعلق بالرسم البيانى الواضح أمامك، وهذا البرنامج أحادى الأبعاد جدًا وواقعى فقط، وهو هنا لغرض التوضيح. وقد صُمِّم هذا البرنامج من أجل هدوء ذهنى مدعم وتنمية القوة الداخلية، وهو شامل جدا وغير محدد.

ومن الأهمية بمكان أن تلاحظ كيف يؤدى كل عنصر فى البرنامج إلى الذى يليه (المقاطع الانتقالية هذه بالبنط العريض)، وكيف أن البرنامج يبدأ وينتهى بنفس الفكرة ـ إنه يعمل على توضيح الحلقة التكرارية:



هذا هو برنامجى لتقوية وتدعيم ذاتى الداخلية. منذ هذه اللحظة فصاعدا ـ وخلال حياتى بأكملها ـ أشعر تدريجيا بأننى هادئ ذهنيا أكثر: إننى أكثر هدوءا فى أفكارى، وأكثر هدوءا فى مشاعرى، وأكثرهدوءا فى ردود أفعالى، وأكثر هدوءا فى استجاباتى. إننى أشعر تدريجيا بأننى أكثر هدوءا مع المكان والشخص، والزمان والمناسبة، والظرف والموقف، وهادئ بشكل رائع وطبيعى وسهل، ومسترخ بشكل جميل ولطيف، وكأن لدىَّ وقتًا أكثر لأفكارى، ووقتًا أكثر لنفسى، ولذاتى الداخلية.

إن الهدوء الذهنى هو القدرة على مواجهة المناسبات والظروف والمواقف فى حياتى بمنظورها الحقيقى والصحيح، وبشكل تقدمى جدا. إننى منذ هذه اللحظة فصاعدا أجد نفسى أواجه كل جانب من حياتى بمنظوره الحقيقى، وأواجه كل مناسبة فى حياتى بمنظورها الحقيقى، كما ينبغى أن تكون، وبدون أى تشويش من المناسبات أو الأحداث الماضية.

إننى هادئ ذهنيا بصورة أكثر، وهذا يعنى أننى الآن أملك القدرة على التعامل والتأقلم مع كل جوانب حياتى بطريقة أكثر هدوءا، ولدىّ وقت لأفكارى ومشاعرى وردود أفعالى واستجاباتى.

ولأننى أكثر هدوءا فإننى أكثر استرخاء: إننى مسترخ جسديا أكثر عند صعودى السلم؛ فأنا أستخدم العضلات المطلوبة لصعود السلم، أما العضلاتُ التى لا أقوم باستخدامها فإنها فى حالة راحة واسترخاء بشكل سهل ولطيف وطبيعى. وفى المرات التى أقوم فيها بإراحة جميع عضلاتى، فإن كل عضلة تسترخى فى دورها بطريقة سهلة ولطيفة، للحفاظ على الطاقة وقوة

الحياة التى تتدفق خلال نظامى الجسدى، مما يعطينى طاقة طبيعية أكثر فى الأوقات التى أحتاج إليها فيها، ويدعم ثقتى فى نفسى وحماسى ودوافعى للحياة.

وكما تعلم، يوجد منتج ثانوى أو فائدة طبيعية من الشعور بالاسترخاء أكثر والشعور بكونك أكثر هدوءا، وهو أننى لاحظت حقيقة بأننى أصبح وأشعر وأكون أكثر ثقة، ومطمئنًا ذاتيا بشكل أعمق، وهذا طبيعى حيث إن اثنين من المكونات الرئيسية للثقة الزائدة هما الهدوء الذهنى والاسترخاء الجسدى. عندما أكون هادئًا نهنيًا ومسترخيًا جسديًا أجد أننى أكون واثقا أكثر، ولذا فإننى منذ هذه اللحظة فصاعدا أكثر ثقة فى كل جوانب حياتى.

إننى أكثر ثقة مع المكان والشخص، وأكثر ثقة مع الزمان والمناسبة، وأكثر ثقة مع الظرف والموقف، وأكثر ثقة مع نفسى، ومؤمن بنفسى وبقدرتى على تحقيق الأهداف التى أحددها لنفسى فى الحياة. إننى لدىَّ إيمان عميق الجذور فى نفسى، وأنا أكثر ثقة فى الاعتماد على نفسى لمساعدة نفسى فى الحصول على أفضل ما فى كل جوانب حياتى والحصول على أفضل ما فى كل المواقف. إننى أعتمد، بشكل غريزى، على حدسى وغرائزى وقدراتى الداخلية الطبيعية المبدعة لمساعدتى على عمل ما هو أفضل فى كل جوانب حياتى.

وبما أننى واثق بنفسى بشكل أعمق، فجميع من حولى يشعر بذلك، وما أروع هذا الشعور! كيف يزداد تقديرى الذاتى طبيعيا أكثر فى كل يوم وليلة، وليلة ويوم - إنه ينمو ويزداد بداخلى.

وبما أننى أكثر ثقة ، فإننى أصبح أكثر كفاءة: أكثر كفاءة فى كل جوانب حياتى التى ترضينى. إننى أفضل فى جوانب أكثر من حياتى، وأفضل فى عمل تغيرات فى حياتى ترضينى، وأفضل فى تحقيقى لأهدافى، وأفضل فى الاعتماد على نفسى بطريقة ترقى وتعزز وتشجع النتائج التى أبحث عنها، والتأثيرات التى أتمناها.

ولأننى أصبح أفضل فى كل جوانب حياتى فهذا يعنى أننى أصبح أفضل فى استخدام التنويم المغناطيسى. إننى أجد أن تنويمى أصبح بجودة أفضل، وفى كل وقت أختار فيه الدخول فى التنويم أجد أنه سهل وطبيعى أكثر، وأجد أننى أستخدمه بشكل طبيعى وسهل؛ ونتيجة لذلك فإننى أجد أن جلساتى للتنويم أكثر قوة وفائدة لى.

ونتيجة لاستمرار الجودة الأفضل لتنويمى فإننى أجد أن جودة نومى أصبحت تدريجيا أفضل طبيعية أكثر، فكل مرة أختار أن أنام فإننى أنجرف بسهولة وبساطة إلى النوم، وفى كل مرة أختار الدخول إلى النوم فإننى أدخل إلى نوم أعمق وطبيعى أكثر، وأكثر فائدة وانتعاشًا.

إننى أجد منذ هذه اللحظة فصاعدا - وخلال حياتى بأكملها - أن نومى أصبح تدريجيًا غير مضطرب، وهو، بالطبع، غير مضطرب إلا فى حالة الطوارئ، وحالة الطوارئ كما أعلمها هى أى شىء يستدعى تدخلى الفورى، وفى وجود مثل هذه الحالة فإننى بالطبع أستيقظ وأتعامل معها بالطريقة الأكثر ملاءمة.

وفى حالة عدم وجود مثل هذه الحالة من الطوارئ يستمر نومى منتعشًا ومسترخيًا

بشكل رائع حتى إننى أستيقظ فى الموعد الذى أحدده لنفسى وأنا أشعر بأننى هادئ ومنتعش ومسترخ ومستريح بشكل رائع، وغالبا ما أستيقظ بحماس وأحيانا بإثارة، ودائما بهذا الهدوء الذهنى الرائع اللطيف الجميل (تذكر أن فكرة الهدوء الذهنى هى الفكرة التى بدأنا بها فى بداية هذا البرنامج؛ فنهاية البرنامج تؤدى إلى بدايته - إنها تتكرر وتقوى من نفسها).

هذا هو برنامجى لتقوية وتدعيم ذاتى الداخلية، وهو برنامج تنويم مغناطيسى طبيعى دائما ما يعمل بكفاءة وفاعلية معى ولى؛ فكل نَفَس أتنفسه ومع كل ضربة من ضربات قلبى أقوم بتقوية وتدعيم هذا البرنامج للتأكيد على أنه يعمل بفائدة وتقدم أكثر لى. وأنا أقوم بشكر نفسى وعقلى الباطن لأنهما سمحا لى بالاستفادة من جلسة التنويم المغناطيسى العميقة تلك، وفى المرة القادمة ستكون أعمق وأكثر تقدما.

لذلك يمكنك أن ترى أنه فى حالة استمرارك فى عمل حلقة تكرارية لمكونات برامجك سوف تستطيع أن تجعلها أكثر قوة؛ فأنت تستخدم قوة الدائرة لمصلحتك. وتتمثل الطريقة الأسهل لعمل ذلك - وتؤدى إليه - أن تجعل آخر سطر فى برنامجك متصلًا بالسطر الأول من البرنامج، كما هو موضح فى آخر برنامج للهدوء الذهنى.

٧

التكرار الكمى

"إن الخلود فى الإنسان لا يمكن أن يميت، والخلود فى الإنسان لا يمكن أن يموت".

كاتا أوبانيشاد

عندما قمتَ باقتناء هذا الكتاب، أراهن أنه لم تكن لديك أى فكرة عن أنك ستتعلم شيئًا اسمه "التكرار الكمى". حسنًا، إنك ستقوم بذلك ـ إنك حقًّا، سوف تكتسب قدرًا من المهارة.

إن التكرار الكمى فى الحقيقة شىء بسيط جدا جدا.

إذا استخدمت التكرار الكمى فى برنامجك، فإنك الآن ستكون قد استخدمته كعمود فقرى قوى يعمل فى جميع برامجك.

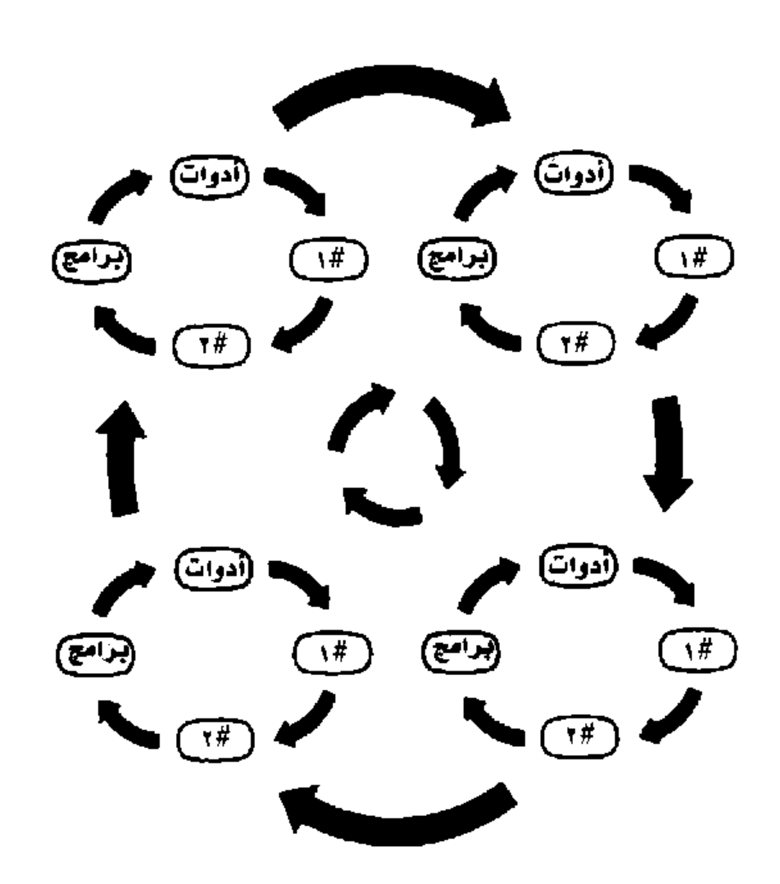
وتتمثل طريقة عمل ذلك أولا: فى قيامك بكتابة برنامجك فى حلقة تكرارية.

ثانيا: إدراج ما يلى فى كل اقتراح تكتبه:

- نوم بجودة أفضل
- تنويم مغناطيسى بجودة أفضل

عندما تقوم بعمل ذلك فإنك تخلق عنصرًا مشتركًا فى كل برنامج تخلقه، وهذا سوف يعزز ويدعم ويشجع على نوم أفضل وتنويم مغناطيسى أكثر جودة مع كل حلقة تكرارية فى كل اقتراح تكتبه ولأن كل برنامج به عنصر مشترك بداخله، فإنك عندما تقوى هذا العنصر فى برنامج تكون قد كررت ذلك الأمر فى البرامج الأخرى أيضا. عندما تبدأ الحلقة التكرارية الكمية ستجعل برامجك ممتلئة بوقود

الصواريخ وترسلها جميعا إلى الفضاء إلى أبعد ما يكون نجاح هذه البرامج بالنسبة لك؛ فالنجاح مُعدٍ، وسينتشر فى كل جانب من جوانب حياتك.



إن العنصر المشترك فى كل برنامج هو الذى يضمن أن العناصر المشتركة فى البرامج الأخرى تعمل جيدا، ولذا تقوم العناصر مجتمعة بخلق قوة دافعة وظهور النجاح بصورة أكثر. ويوضح الرسم البيانى بهذه الصفحة المقصود بحلقة تكرارية كمية؛ فبرامجك هى كل من الدوائر الصغيرة والعناصر التى توجد بداخلها. لاحظ كيف يقوى كل برنامج البرنامج الذى يليه، وهكذا.

٨

توصيل برامجك

" قم بحشو كل صدع فى موضوعك بمعدن خام" .

جون كيتس

بما أنك الآن تعرف كيف تكتب وتخلق وتصوغ وتشكل بمهارة هذه البرامج الرائعة للتغيير والتطوير والتدعيم الشخصى، فبإمكانك الآن أن تتعلم كيف توصل هذه البرامج لعقلك الباطن، ومن ثم سنقوم بالذهاب إلى التنويم المغناطيسى. نعم بالفعل!

هل تذكر الخطوة "D" من نموذج التنويم الذاتى "D"، والتى تعنى توصيل برامجك أو Delivering your programs؟ وهل تذكر ساعى البريد وهو يقوم بتسليم الهدية إلى القطة والتمساح ذى الثلاث عيون؟ حسنًا.

سأقوم بعرض الطرق الثلاث الرئيسية والشائع استخدامها لإدخال برامجك، ومن الممكن أن تنشأ طرق أخرى بالإضافة إلى تلك التى ستتعلمها هنا.

الطريقة ١: قيد ما قبل الجلسة

من خلال هذه الطريقة الأولى، اجعل برنامجك المكتوب بجانبك. فى البداية يجب أن تكون عندك النية للدخول فى التنويم المغناطيسى والتأكد من أنك فى مكان آمن لتستطيع تشغيل الخطوة الأولى "الدخول"أو الوصول إلى التنويم الذاتى.

ثم قبل الدخول فى التنويم مباشرة، قم بقراءة البرنامج بصوت عال وبحماس؛ فالقراءة بصوت عال تجعل الموضوع ملموسًا أكثر من القراءة لنفسك بصمت داخل

عقلك. مرة أخرى، كن متحمسا، وعرّف نفسك أنك تعنى هذا وتريده أن ينجح.

ثم ـ مثل ما تنص عليه بقية **الخطوة الأولى** ـ قم بالعد من ١ إلى ١٠ والدخول إلى التنويم فقط بعد الرقم ٦، وبالتحديد عند الرقم الذى قمت بتحديده مسبقا. إننى دائما ما أدخل التنويم عند الرقم ٧؛ لأننى ولدت فى اليوم السابع من الشهر ولأنه رقمى المفضل. بالمناسبة لقد كان يوم ٧ أغسطس، ولكن لا داعى لإرسال كارت معايدة!

ثم قم بالتحكم كما فى **الخطوة الثانية**.

ثم قم بتعميق الحالة كما فى **الخطوة الثالثة**.

وبمجرد أن تتأكد من تعميق حالتك من التنويم بالشكل الكافى وللدرجة التى ترضيك، قم بعدها باستخدام صوتك الداخلى ـ صوت عقلك الواعى ـ لتقول لعقلك الباطن الكلمات التالية:

> البرنامج الذى عنوانه (اسم البرنامج أو عنوانه)، والذى قرأته مباشرة قبل الدخول فى جلسة التنويم هذه قد تم إدخاله الآن إلى عقلى الباطن. ومنذ هذه اللحظة فصاعدًا له السلطة والتأثير التنويمى الكامل علىَّ.

أو بإمكانك استخدام كلماتك الخاصة لتحصل على تأثير ومعنى مشابه؛ فأنت ببساطة تقوم بنقل البرنامج من مكانه فى الذاكرة قصيرة الأجل عن طريق قراءته بصوت عال مباشرة قبل الجلسة، وتسليمه إلى عقلك الباطن بهذه الكلمات.

ثم قم بشكر عقلك الباطن.

واصل إلى **الخطوة الخامسة** بالعد من ١ إلى ٥ فى ذهنك أو بصوت عال كإشارة لنهاية جلسة التنويم هذه.

تذكر أنه بإمكانك زيادة فاعلية برنامجك بأن تطلب من عقلك الباطن أن يعطيه قوة أكثر ويجعله أكثر فاعلية.

الطريقة ٢: عيون مفتوحة

قم بالدخول إلى التنويم الذاتى، مستخدما هذه الطريقة ببساطة عن طريق المرور **بالخطوات الثلاث الأولى**، لذا فأنت تدخل إلى التنويم وتتحكم به وتعمقه باستمرار

ـ مرة ثانية، اكتب برنامجك واجعله بجانبك.

عندما تشعر بالسعادة لكونك تعمقت بشكل كاف، قل لنفسك فى عقلك:

عندما أفتح عينىَّ أظل فى حالة تنويم عميقة وأقرأ اقتراحى.
هذا الاقتراح له كامل السلطة التنويمية وكامل التأثير علىَّ كما أرغب. بعد قراءة اقتراحى أعود إلى حالة التنويم العميقة.

ثم قم بفتح عينيك بينما لاتزال فى حالة التنويم واقرأ اقتراحك لنفسك أو بصوت عال.

اشكر عقلك الباطن.

ثم اخرج كالمعتاد بالخطوة الخامسة وأنت تعد من ١ إلى ٥ .

يجب تذكر نقطة أخرى مهمة؛ وهى أنه يجب أن تتأكد من أنه لا يوجد كلمات أخرى فى مجال إبصارك (بما فيها الأشياء الهامشية) وأنت تستخدم هذه الطريقة. ولذلك إذا كانت عندك ملصقات على الحائط أو كانت هناك كتابة بأى شكل آخر فيجب أن تتأكد من أنك حَمِيّتَ نفسك تماما من تأثيرها، أو أنك أزلتها تماما من رؤيتك حتى تتأكد أنك لم تنتبه إلى شىء غير مرغوب به خلال هذه الجلسة.

الطريقة ٣: سجل اقتراحك

إن أغلبية برامجى مسجلة حتى أستطيع الاستماع إليها عندما أحب وأسترخى وأنا أفعل ذلك. وها هى طريقة بسيطة لفعل ذلك:

أولًا، عندما تقوم بتجهيز شريط التسجيل أو الأسطوانة المدمجة، اترك أول ٦٠ ثانية فى الشريط أو الأسطوانة فارغة، وستعرف السبب بعد قليل.

ثانيا، قم بتسجيل الخطوات من الثانية إلى الخامسة، والتى تتضمن برنامجك. ما سبب عدم تسجيل الخطوة الأولى؟ فكر فى ذلك. إن الخطوة الأولى هى الوصول إلى التنويم الذاتى، هل تتذكر مم تتكون الخطوة الأولى؟ حتى تستطيع الدخول فى التنويم يجب أن تكون فى أمان وأنت تفعل ذلك، لذا فإن نسخة مسجلة منك لا تستطيع معرفة ذلك. ويجب أيضا أن تكون عندك النية للدخول فى التنويم، مرة

ثانية، إن وجود نسخة مسجلة لديك لا يمكن أن يكون عندها نية شخصك الحقيقى للدخول فى التنويم، بل أنت فقط من تستطيع أن تكون عندك النية للدخول فى التنويم.

ثم، بالطبع، يجب أن تعد من ١ إلى١٠ للدخول فى التنويم بين ٦ و ١٠ ـ إنه أنت الذى يجب عليه عمل ذلك وليس نسخة مسجلة منك، ولذلك يجب تسجيل الخطوات من الثانية إلى الخامسة شاملة برنامجك بداخلها.

تذكر وأنت تسجل برامجك أن تستخدم الضمير المخاطب، على سبيل المثال: "آدم، أنت فى تنويم عميق" وليس "أنا فى تنويم عميق". غالبا وأنت تستخدم تنويمك الذاتى تقوم باستخدام الضمير المتكلم حيث إنك تتحدث إلى نفسك، ولكن وأنت تسجل تقوم باستخدام ضمير المتكلم؛ لأنك عندما تتأهل وتدخل فى التنويم لتستمع إلى تسجيلك والإستفادة منه ، فإن الصوت المسجل يقول: "أنا فى تنويم عميق وأنا مسترخ" ... إلخ. وستفكر فى نفسك:"هذا لطيف بالنسبة لك، لكن ماذا عنى؟".

بإمكانك استخدام الموسيقى فى الخلفية لتعزز جانب الاسترخاء فى برنامجك أو أى جانب آخر تريد التأكيد عليه.

وعندما تكون مستعدا قم بتشغيل الشريط أو الأسطوانة من البداية وادخل إلى التنويم بالطريقة المعتادة، بأن يكون عندك النية، وأن تكون فى مكان آمن، وأن تعد من ١ إلى١٠ لتدخل فى التنويم فقط عند أو بعد ٦.

عند الدخول فى التنويم قم بإعطاء التحكم والسلطة التنويمية الكاملة لصوتك على الشريط. من الممكن أن تريد قول شىء لنفسك مثل: "إننى أعطى السلطة التنويمية الكاملة للصوت الموجود على الشريط، والبرنامج له التأثير الكامل علىّ بطريقة تكون فى مصلحتى العليا".

ثم بإمكانك الاستلقاء والاستمتاع بالرحلة!

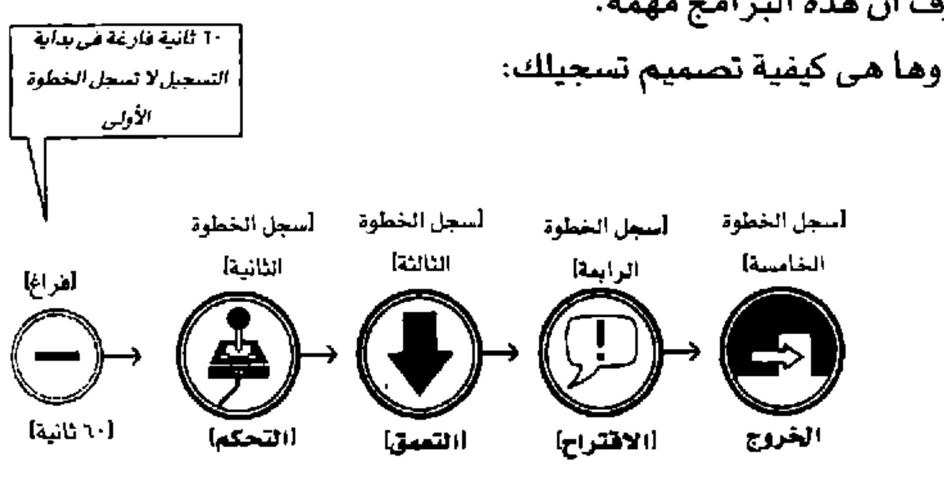
من الممكن أن تكون الموسيقى مساعدًا قويًا فى تنويمك. تذكر هاتين القاعدتين المهمتين عند استخدام الموسيقى: أولا، قم باستخدام آلة عزف فقط؛ فمن الممكن أن يكون للكلمات المغنّاة أو المتحدث بها تأثير تنويمى. لا تستخدم معزوفة لها كلمات معروفة مرتبطة بها، وحتى لو لم يكن بها كلمات فإن عقلك الباطن من الممكن أن

يظل يربط الكلمات بها. على سبيل المثال فإن النسخة المعزوفة من "إننى لا أحب" من الممكن أن يكون لها تأثير ضار على زواجك!

فى البداية قم باستخدام جميع هذه الطرق الثلاث للدخول فى برامجك لترى أيًّا منها هو الذى يعمل بشكل أفضل لك. عند اختيار ما هو مفضل لك من الممكن أن تستخدم تنويمك الذاتى للتأكد من أن جميع الطرق الأخرى تعمل بنفس الفاعلية.

فوق كل ذلك استمتع بوقتك فى التنويم الذاتى وتعمق فى برامجك، اجعل نفسك تعرف أن هذه البرامج مهمة.

وها هى كيفية تصميم تسجيلك:



القسم ٣

تقنيـة التنويم المغناطيسى

الآن ، وقد صرت تعرف كيف تهيئ نفسك، وتعرف كيفية بناء جلسة التنويم المغناطيسى الذاتى، وتعرف كيف تصمم برامج وتعرف اللغة الأفضل للاستخدام فى التنويم المغناطيسى الذاتى،

فأنت الآن مستعد للخطوة التالية. والخطوة التالية بالطبع هى الدخول فى التنويم المغناطيسى بالفعل واعتياد هذه التجربة.

تمسك بشدة! فها نحن ذاهبون...

١

الدخول فى التنويم المغناطيسى: الحث

" الطريقة الحقيقية للسفر! هى الطريقة الوحيدة للسفر!" .

كينيث جراهام

انفخ الأبواق! اصرخ عاليا! فقد حان الوقت للبدء أخيرا فى الدخول فى التنويم وخلق حالة الاستمتاع به.

إن الحث معناه، ببساطة، أن تحث عملية التحول (التنويم الذاتى) فى نفسك. والحث هو عملية بسيطة (بعض الطرق المرفقة هنا) يجب اتباعها لحث عملية التحول فى نفسك.

إن الحث هو المرحلة الأولية من الجلسة، وهو ما يهيئ حالة الجسم والعقل للدخول فى التنويم. غالبا عندما يسترخى الجسم يمكن للعقل أن يبدأ فى التركيزعلى الحالة اللازمة لخلق حالة التنويم الذاتى، ولكن الاسترخاء الجسدى ليس مهما على الإطلاق ولكنه يساعد ـ وخصوصًا فى هذه المراحل المتقدمة. إذا كنت من الأشخاص الذين يتململون بكثرة فأنت تحتاج إلى أن تعمل على تنشيط الاسترخاء قبل الحث على حالات عميقة من التنويم الذاتى.

سنبدأ من تقنيات تثبيت العين إلى تقنيات التخيل، ثم إلى تقنيات الوعى وأنواع أخرى من الحث لنجعلك على دراية حقيقية بالأشكال المختلفة التى يمكن لتنويمك الذاتى أن يتخذها، وبإمكانك اكتشاف ما هو أفضل لك. وإذا كنت مفرطًا فى الوعى فى حالة ما أو كنت قلقًا خلال جلسة ما فربما تحتاج إلى أن تستخدم تقنية مختلفة.

احذر من النوم خلال جلستك: تجنب التنويم الذاتى على سريرك إلا إذا كنت

تستخدمه ليساعد على النوم. اجعل عقلك يركز فى الهدف الذى تريد أن تحققه من الجلسة. تذكر النوم العميق بدون أحلام عندما لا يكون هناك اتصال بين عقليك.

إن هؤلاء الذين يسترخون بسهولة أو ينامون بسهولة يحتاجون إلى أن يلقوا نظرة على عمليات الحث التى تجعلك فى حالة فضول واهتمام بالعملية وتجعل عقلك نشطًا، ولذا ـ مرة ثانية من الممكن ألا تحتاج إلى أن تستخدم طرق الحث الطويلة وأن تلجأ بدلا منها إلى طرق الحث الأقصر غير المتوقعة، والتى تجعل عقلك مضبوطًا ونشيطًا.

التقنيات

إذن، لكى تبدأ فعليك استخدام التقنيات والاستراتيجيات لضمان أنك مستقر كما تعلمنا فى القسم الأول من هذا الكتاب. انتبه لنفسك، استرخ وتنفس جيدا، وليكن عندك حس جيد من الترقب والتفاؤل.

الفصل التالى يتضمن بعض عينات النصوص التى يمكن استخدامها أو من الممكن خلق الطرق الخاصة بك للدخول فى التنويم عندما تتمكن من عمل الطرق الأساسية المعروضة هنا.

إن هذا القسم من الكتاب له هيكل خاص جدا، وها هى عدة طرق لتنمية حالات التحول لنفسك مع نصوص تتبعها، وذلك للتمرن على الدخول والخروج من حالات التحول. فى أثناء التدريب يجب ألا تشغل نفسك بخلق برامج أو اقتراحات للتغيير. فى المراحل المبكرة فقط تعرف على وتمكن من عملية التحول من وإلى التنويم الذاتى واستمتع بجلسات التحول هذه.

وعندما تكون سعيدًا حقا لأنك صرت تستطيع أن تُدخِل نفسك فى عملية التحول فبهذه الطرق يمكنك الدخول إلى التنويم واستخدام برنامج التنويم الذاتى المرفق فى نهاية الفصل القادم. إن برنامج التنويم الذاتى هذا مصمم خصيصا لك لاستخدامه لتثبيت نموذج التنويم الذاتى داخل عقلك الباطن، ثم يمكنك البدء فى بناء جميع جلسات تنويمك الذاتى كما هى موضحة فى نموذج التنويم الذاتى،

ويمكنك البدء فى صنع البرامج وتحقيق التفوق.

لذا، فللإيجاز:

١. تدرب على الدخول فى حالات التحول بالطرق المذكورة فى هذا الفصل والنصوص المذكورة فى الفصل القادم.
٢. ادخل فى حالة من التحول وقم بتصميم "برنامج للتنويم الذاتى" مثل ما هو موضح فى نهاية الفصل القادم.
٣. ابدأ فى بناء جلساتك للتنويم الذاتى طبقا لنموذج التنويم الذاتى.
٤. استخدم تنويمك الذاتى لتسليم برامج التغيير التى ابتكرتها بنفسك.

إن بعض جلسات التنويم الذاتى ستكون ارتجالية ولن تتضمن كتابة برامج، حتى تتخلص من الألم إذا قمت بإيذاء نفسك، أو حتى للاسترخاء قبل اختبار عمل أو للنوم فى حالة شعورك بالقلق، وكل هذه أشياء يمكن الدخول فى التنويم وعملها بدون كتابة البرنامج والتجهيز. يوجد فصل عن هذا قادم تحت عنوان "التنويم الفورى".

ها هى نطاقات حث لتتدرب بها على الدخول والخروج من التنويم.

تثبيت الانتباه

بعد أن تستقر نفسك وتسترخى وتصبح فى وضع مريح، ركز انتباهك على شىء أو بقعة على الحائط أو السقف أو أى شىء آخر ثابت.

ركز كل انتباهك وضَعْه على هذا الشىء أو البقعة وتفحصها بجدية. استمر فى التنفس بعمق وأنت تركز بهدف وبسرعة بطيئة لطيفة، واجعل كل أفكارك مركزة على هذا الشىء أو النقطة.

والفكرة هنا أنك تخلق بؤرة خالية من المشتتات، وذلك لكى تمحو الأفكار والمشاعر غير المرغوب فيها بعدم التركيز عليها. من المحتمل أن تجد ـ خصوصا فى أول مرة تفعل ذلك ـ أفكارًا ضالة تقفز فى رأسك أو أن تهيم للحظة أو اثنتين، وفى حالة حدوث ذلك ارجع مرة ثانية إلى هذا الشىء وركز وتنفس بعمق ـ وأثناء

تدريبك ستصبح أفضل فى تركيز انتباهك وتفريغ عقلك.

فى حالة قفز أفكار أخرى إلى عقلك يجب عليك ألا تقاومها أو تحاربها، بل اسمح لها بالمرور بنفس السرعة التى جاءت بها وركز على نقطتك مرة ثانية. لا يوجد خطأ وصواب هنا، فقط جرب.

فى هذه المرحلة، من الممكن أن تحدث نفسك عن طريقة استرخائك وأنت مستمر فى تركيز كل أفكارك ومشاعرك على تلك البقعة، وعندما تشعر بأنك حقا لطيف وفى حالة تركيز يمكنك البدء فى إعطاء نفسك اقتراحات مثل الآتى ـ مع أنك ستستفيد أكثر من لغتك وأنت تتقدم بها:

مع كل نفس بطىء ومسترخ أتنفسه، أستطيع الشعور بالاسترخاء ينتشر فى أكتافى ورقبتى، ومع كل نفس أطرده أشعر أن الاسترخاء يتعمق وأن العضلات فى هذه المناطق تلين وترتخى، وكلما انتشر الاسترخاء أسفل جسدى شعرت به ينتشر ويسترخى أعمق.

استخدم كلماتك الخاصة بشكل أفضل؛ هذه هى الفكرة التى نريد أن نثبتها هنا، وسيفهم عقلك الباطن أنك تريد الاسترخاء ويبدأ فى تنميته أكثر.

من الممكن أن تلاحظ أن عينيك تطرفان أو من الممكن أنهما لا تطرفان على الإطلاق، ومن الممكن حتى أن تدمعا قليلًا. ومن الممكن أن تلاحظ هذا يحدث وترجعه إليك بأن تقول لنفسك:

كلما استمرت عيناى فى التركيز على هذه البقعة التى اخترتها فمن الممكن أن تشعرا أنهما أكثر إرهاقا. إن كل طرفة من عينىَّ تفيد فى تعميق درجة الاسترخاء فى جسدى وترسل منها أكثر خلال جسدى، ليلين ويرتخى أكثر.

من الممكن أن تسمح لعينيك بأن تُغلَقا لو فكرت فى أنك ستصبح أكثر راحة، أما إذا كنت من البداية تتخيل هذه النقطة التى كنت تركز عليها فتخيل أنك لا تزال تراها وتركز عليها حتى وأنت مغمض العينين. من الممكن أن تستغرق وقتًا أكثر فى هذه الجلسات المبكرة وأنت مفتوح العينين، ويجب أن تقرر التوقيت الصحيح لك فى التقدم لفعل ذلك. من الممكن أن تضيف هنا:

يمكننى أن أقرر متى أريد أن أغلق عينىّ، مثل ما أختار السماح لنفسى بالاسترخاء أو الانجراف فى النوم فى المساء، ولذلك أختار متى أسمح لعينىّ أن تُغلقَا وأنمى حالتى التنويمية.

استمـر فى إعطـاء نفسك تيـارًا منتظمًـا من الاقتراحـات البسيطـة الدافعة للاسترخـاء بطـرق مختلفـة أو الالتزام بمـا هو أكـثر فاعلية فى ذلـك الوقت. إن التكرار سوف يسمح لعقلك بالاسترخاء، وبإمكانك أن تنتقل بشكل مريح إلى الحالة الصحيحـة لك فى هذا الوقت. أغمضـ عينيك برفق عندما يكون ذلك مناسبًا لك واسمح لنفسك بالاسترخاء أكثر.

عندما تشعر بأن حالتك قد تغيرت، فبإمكانك التقدم والدخول فى التنويم الذاتى بهذه الطريقة، ثم اتبع نموذج التنويم الذاتى بأفضل ما يمكنك. طالما وصلت إلى التنويم (ولو بطريقة مختلفة مما هو موجود فى نموذج التنويم الذاتى) يمكنك الآن التحكم، والتعمق بالطريقة الصحيحة لك. اصنع اقتراحًا بسيطًا إذا رغبت فى ذلك (ستصنع برامج لاحقا)، ثم اشكر عقلك الباطن واخرج من التنويم.

الحث بطريقة تشابك اليدين

من الممكن أن تكون الطريقة الوحيدة لتدخل نفسك فى التنويم الذاتى هى استخدام تقنية حث لها جانب فسيولوجى ويمكنك ملاحظته بوضوح. إن طرق الحث هذه غالبًا ما تعد نوعًا من الطرق التقليدية المستخدمة بواسطة المنومين، والتى تستخدم عمومًا على المسرح.

لن يجد كل شخص هذه الطريقة مفيدة، ولكن الذين سيجدونها مفيدة هم الذين اعتادوا طلب دليل أو كان عندهم شىء ملموس ليكونوا واعين له. كان "ديف إلمان" أستاذا فى تقنيات الحث المباشر، وكتابه المعنون "**العلاج بالتنويم**" يستعرض منهجه بطريقة مفصلة أكثر. وسنقوم باستخدام واحدة من طرقه المعروفة لحث التنويم فى الفصل القادم.

أولا: اسمح لنفسك بتشبيك يديك أمامك ثم قم بعمل الآتى:

اضغط يديك معا بشدة، بشدة جدا حتى إنك تستطيع الشعور براحتى يديك

تلمسان بعضهما البعض. اضغطهما بشدة حقا حتى تشرف على الإحساس بعدم الراحة.

اسمح ليديك بأن تصبحا مغلقتين معا بشدة حتى تحس كأنهما ملتصقتان معًا بالصمغ ـ إنهما منطبقتان على بعضهما بشدة وبأمان، وكلما ضغطت يديك معا بشدة أكثر تصبحان ملتصقتين بشدة أكثر ومغلقتين بأمان أكثر. أنت بحاجة لأن تقول ذلك لنفسك.

اضغط عليهما بشدة حتى لا تفترقا، وقل ذلك، وتأكد من أنك تقول لنفسك إنهما لن تتفرقا. هكذا بشدة أكثر ثم أكثر ـ حتى تصبح يداك متشابكتين بأمان، متشابكتين بشدة، مثلما تكون اليدان ملتصقتين معا ولا يمكن فكهما على الإطلاق. بل يمكنك التظاهر بأنهما مغلقتان معا وملتصقتان، لذا طالما أنت كذلك فإنهما سوف تكونان مغلقتين وملتصقتين معا. تخيل فى عقلك فعلا أنهما ملتصقتان بذلك الصمغ.

ثم خلال لحظة اطلب من نفسك أن تحاول فكهما، ولكن هذا لن يحدث مطلقا لأنهما ملتصقتان معا بشدة.

حسنا، جرب أن تفرق بين اليدين، جرب وستلاحظ أن اليدين متشابكتان بشدة معا حتى إنهما لا تفتحان مطلقا. وكلما حاولت بشدة فكهما شعرت أنهما أكثر التصاقًا. عندما تكون مستعدا، أرخ يديك وتوقف عن محاولة فكهما، وفقط اتركهما تُفتحان، بسهولة وستجد أنهما تفترقان الآن (انظر إلى هاتين اليدين). ها هما تفتحان بسهولة الآن، فقط أرخهما بجانبك واسمح لعينيك بأن تغمضا واتبع واحدًا من النصوص لتجعل نفسك فى حالة أعمق من التنويم. وبينما تفعل ذلك لاحظ كيف تشعر يداك، واجعل أحاسيس الاسترخاء هذه تبدأ فى الزيادة والانتشار خلال جسدك. من الممكن أن تمسك بزمام الأمور من هنا وأنت مستمر فى إعطاء نفسك اقتراحات لتعزيز ذلك.

الحث بالتنفس

بالإضافة إلى المعلومات المذكورة فى الفصل السابق، والمتعلقة بالاستقرار من خلال

التنفس، فإن التنفس يحث على التنويم المغناطيسى ويستخدم فى كل أنحاء العالم فى ممارسات متنوعة من التأمل، وغالبا ما تكون مثل هذه الممارسات قوية جدا. بإمكانك البدء فى زيادة وعيك بتنفسك بطريقة أكثر وعيًا مما كان لديك مسبقًا، محتفظا بنفس طول الشهيق والزفير، بل بإمكانك تخيل تنفسك يتعمق بشكل أكبر. إن ذلك لا يعنى بالضرورة أن يكون تنفسك حينئذٍ طويلًا بل متعمقًا أكثر، بحيث يجعلك مسترخيًا أكثر ويسمح لجسدك بأن يهدأ ويسكن.

أولا إليك حثًا جيدًا للتركيز على تنفسك.

بإمكانك البدء ـ كما فعلنا فى طرق الحث الأخرى ـ بأن تتأمل بقعة على السقف أو الحائط وتجعل كل وعيك فى هذه البقعة للحظة. خلال التنفس والبدء فى الاسترخاء، من الممكن أن تلاحظ أن وعيك بالبقعة يتغير، وبإمكانك أيضا ملاحظة الطريقة التى يتغير بها وعيك وتركيزك.

كما فعلنا من قبل مع حث آخر، بإمكانك السماح لنفسك بملاحظة أشياء مشوقة عن أدق تفاصيل هذه البقعة.

والآن، من الجائز أن تكون قد لاحظت أثناء تركيزك على هذه البقعة أن جسدك يسترخى أكثر قليلا. فى كل الوقت خلال هذا الحث، ارجع لنفسك وقل لها الأشياء التى تجعل هذه الفكرة تعمل. بإمكانك الآن الارتقاء بوعيك عن مدى ثقل أو خفة ذراعيك ورجليك، فقط قم بملاحظتهما وملاحظة الأحاسيس التى تسرى خلالهما. من الجائز أنك لاحظت أن تنفسك قد تغير وأنه أصبح أبطأ سواء قليلا أم كثيرا، استخدم تخيلك ووعيك وقل لنفسك إنه أصبح أبطأ، وأعمق وصار مريحًا بطريقة تعزز من تنويمك الذاتى.

حينما يصبح تنفسك منتظمًا ومسترخيًا، قل لنفسك إن جسدك بدأ بالشعور بأنه أكثر استرخاءً واستمر فى ملاحظة مدى ثقل أو خفة أطرافك فى هذه اللحظة والأحاسيس التى تنتابك وقتها. فقط استمر فى ملاحظة البقعة وفى ملاحظة مشاعرك، والآن لاحظ كيف أصبح تنفسك منتظمًا وأنت مركز عليها.

إن سماحك بحدوث ذلك دون تدخل منك، كما لو أنك تلاحظ تنفسك، سيبدو كأنك تشاهد طفلًا يتنفس بين ذراعيك أو طائرًا على الشجرة يتنفس، فقط عليك ملاحظة تنفسك وهو منتظم جدا ومريح. من الممكن أن تكون نفس درجة التنفس

التى كانت لديك عندما سمحت لنفسك بالاسترخاء، إنه لمن اللطف والسهولة أن تراقب تنفسك فقط، حتى إنك ستبدأ فى الإحساس بأن كل شهيق يؤدى تلقائيًا إلى الزفير التالى الخارج، وأن هذا الزفير الخارج يؤدى بسهولة إلى الشهيق التالى الداخل؛ فالأنفاس حقًا تُحدث تناغمًا.

فقط اجعل نفسك تركز على فكرة أن كل شهيق داخل يؤدى بسهولة وطبيعية إلى الزفير التالى الخارج، وأن هذا الزفير الخارج يؤدى بسهولة إلى الشهيق التالى الداخل. من الممكن أن تبدأ فى الشعور بأن تنفسك قد أصبح دائريًا، فكل نفس مستمر فى أن يؤدى للنفس التالى فى حركة دائرية.

اسمح لنفسك بالاستمتاع بالطريقة الطبيعية التى يحدث بها ذلك، والآن لاحظ كيف يحدث ذلك لك تلقائيًا وأنت تشعر كأن تنفسك دائرة مستمرة ومسترخية.

استمر فى التنفس طبيعيا واجعل كل نفس يجعل جسدك مسترخيا أكثر حتى إن عينيك بإمكانهما الاسترخاء أكثر أيضا. ركز وتخيل أن جفون عينيك أصبحت أثقل وصارت مرهقة أكثر حتى تجد من الصعوبة أن تُبقى عليهما مفتوحتين. عندما تصبح عيناك ثقيلتين جدا، بإمكانك عندئذٍ أن تجعلهما تغمضان. أرخ جفون عينيك أكثر واجعل هذا الشعور الناعم المسترخى يسافر وينتشر فى كل عضلات وجهك.

ابدأ فى إغاظة نفسك قليلا بتخيل كيف سيكون هذا الشعور جميلا عندما تغمض عينيك. وعندما تكون مستعدا يمكنك أن تقرر أن تغمضهما. لاحظ ذلك؛ فكم هو جميل هذا الشعور، تخيل ذلك واوصفه لنفسك.

الآن وأنت مغمض العينين بإمكانك ملاحظة دائرة التنفس هذه، تحدث تلقائيًا وكأن لهذه الدائرة وحدها تدفقًا للطاقة. استمر فى تخيل أنها تحدث تلقائيًا، وتنفس بشكل منتظم دائرى لا يحتاج إلى أى مجهود منك مطلقا.

ركز على التنفس تماما مستبعدا كل شىء آخر، بحيث يكون كل ما هو موجود فى تلك الدائرة هو التنفس فقط ـ والآن، يمكنك البدء فى استخدام تخيلك أكثر إذا أردت. على سبيل المثال يمكنك البدء فى ملاحظة وتخيل نفسك بداخل هذه الطاقة ـ بداخل هذه الدائرة التنفسيَّة ـ وكذلك ملاحظة نفسك، وأنت تشعر بهذه الحركة اللطيفة وتتناغم معها، وبإمكانك أيضا تخيل ألوان وأصوات لها، وتخيل ما هو جذاب فيها لك ولعقلك الباطن.

اجعل نفسك مغمورا بالكامل فى دائرة تنفسك التى تتحرك بتلقائية؛ فكثير من الناس يستخدم هذا كتدريب للاسترخاء والاستمتاع، وكلما تدربت على ذلك أكثر استفدت منه أكثر.

يمكنك البدء فى خوض رحلة بداخلك ـ داخل عقلك الباطن: اسمح لنفسك بأن تتعمق داخل عقلك إلى المكان الذى يمكن أن يحدث به التغيير ـ إلى المكان الذى تحتفظ فيه بكل المعلومات والموارد التى سوف تساعد على تحقيق ما أردت تحقيقه فى جلسة التنويم هذه، إذا كان هناك أى شىء. اكتشف ما تريد أن تكتشفه أو فقط انعم بالاسترخاء، وركز على تنفسك أو استمر فى فهم واستقبال المعلومات التى يريدك عقلك الداخلى ـ عقلك الباطن ـ أن تعلمها.

بإمكانك أيضًا أن تستخدم هذا الوقت فى تعميق حالتك، وأن توصل اقتراحًا أو برنامجًا أو فقط عُدّ إلى ٥ وأخرج نفسك من هذه الحالة. تذكر أنه فى المراحل البدائية أنت فقط تتدرب على تغيير حالتك، والدخول فى حالات تنويمية حتى يمكنك تسليم برنامجك للتنويم الذاتى والبدء بقوة فى هيكلة جلسات تنويمك الذاتى وإعطاؤها هدفًا أكبر.

فيما يلى اختلاف طفيف حول فكرة التركيز على تنفسك، لقد أخذت هذه الفكرة أصلا من "تيرانس واتس" ـ معالج بالتنويم ومدرب معروف ومقيم فى المملكة المتحدة. وتتضمن الفكرة تخيل التنفس من خلال يديك.

إنها طريقة حث مبتكرة وتساعد على الاسترخاء ومرحة وتعمل جيدا مع معظم الناس. ابدأ فى أن تجعل نفسك مستقرا وفى راحة، ثم اتبع هذه الإرشادات بأفضل ما يمكنك.

بعد أن تجعل نَفَسك مستقرا، فى الاسترخاء، تأكد من أن يديك على حجرك أو بجانبك، واسمح لهما بأن تكونا طليقتين حتى تستطيع أن تجرب الأحاسيس التى تسرى خلالهما. أولا، اسمح لنفسك بأن تركز على تنفسك للحظات قليلة، وتخيل فكرة غير معتادة: تخيل أنك تستطيع فعلا أن تتنفس من خلال أناملك ـ فقط تخيل واجعل نفسك مشغولا بهذه الفكرة حتى إنه يمكنك فعلا التنفس من خلال أناملك. استمر فى استخدام تخيلك وتخيل أنك تشعر بالهواء يتحرك داخل يديك، ومن الممكن أن يكون إلى حد ما بطيئا فى البداية. وبينما تمر الأحاسيس فى يديك

وأصابعك من الممكن أن تلاحظ إحساس التنميل الخافت وأنت تركز على يديك، والذى من الممكن أن تشعر به فى ظاهر أو باطن يديك. وبينما تركز على فكرة أنك تتنفس من خلال أصابعك، تخيل الهواء يتحرك ببطء بطول ذراعيك.

تخيله يتحرك خلال مرفقيك، واستمر فى تخيل أن هناك تدفقًا مريحًا من الهواء يتحرك خلال مرفقيك إلى أعلى ذراعيك، ثم تخيل الهواء يتحرك إلى كتفيك وذراعيك الاثنتين وكتفيك الاثنتين فى الوقت نفسه. وبينما تتخيله يتحرك لاحظ الأحاسيس التى تكون واعيًا لها؛ إذ يمكنك أن تجد مرة ثانية ذلك الإحساس من التنميل الخافت أو أى إحساس آخر من الممكن أن يكون فى مرفقيك أو ساعديك فى هذا الوقت، استمر فى تخيل أن الهواء يتحرك إلى أسفل خلال جسدك، وإلى داخل رجليك وخلال فخذيك، وخلال ركبتيك ثم داخل رجليك.

مرة أخرى، استمر فى الانتباه إلى أى إحساس وهو يتحرك؛ إذ يمكنك أن تحس بذلك التنميل الخافت هناك فى مكان ما بطول رجليك أو فقط حول ركبتيك، ثم اسمح له بالتحرك إلى أسفل خلال كاحليك ثم داخل قدميك ثم أخيرا إلى الخارج من خلال قدميك. يمكنك الآن أن تبدأ فى تطوير الفكرة وأنت مستمر فى تخيل هذا، كذلك من الممكن أن تتصور الهواء وهو يتحرك من خلالك أو أن تلونه أو حتى تعطيه صوتًا وأنت تسمح له بالاستمرار بتناغم وبطء وانتظام. إن الاقتراحات التى يمكنك إعطاؤها لنفسك الآن هى أنه باستطاعتك أن تجد قدرًا كبيرًا من الهدوء والسهولة فى هذه العملية غير المعتادة من التنفس من خلال أصابعك، وأنت تجعل الهواء يتحرك ببطء وأنت تشعر فعلًا به مستمرًّا فى الحركة من خلال جسدك بأكمله فى هذا التدفق الطبيعى المنتظم أحادى الاتجاه. الآن، بما أنه تدفق هواء أحادى الاتجاه يتحرك خلال جسدك بأكمله فى تدفق واحد مفرد سهل، يمكنك إعطاء نفسك اقتراحات وأفكارًا لتنمية فكرة أن الهدوء والاسترخاء اللذين تتنفسهما إلى الداخل وتلاحظهما غير مرتبطين بالتوتر والضغوط اللذين تتنفسهما بعيدا عنك. بإمكانك تكرار هذه الفكرة، بأن الهدوء والاسترخاء اللذين تتنفسهما غير مرتبطين بأصغر الآثار الأخيرة للتوتر والقلق اللذين تتنفسهما بعيدا عنك.

بإمكانك ألا تقترح أنه يوجد أى توتر أو قلق، لذا يمكنك حتى ألا تذكر هذه

الجزئية. فقط استمر فى تذكير نفسك بأنه مع كل نفس تأخذه، ومع كل فكرة تفكر بها، ومع كل شعور تمر به، سوف تجد نفسك أكثر استرخاءً بشكل منتظم وطبيعى. واصل، وطوِّر فكرة أنه مع كل نفس تأخذه، ومع كل إحساس تمر به، تكون أكثر هدوءا واسترخاءً ومطمئن النفس بشكل منتظم وسهل وطبيعى كلما استمررت فى هذه العملية غير العادية من التنفس من خلال أصابعك، سامحًا لتدفق الهواء المريح اللطيف بأن يتحرك من خلال جسدك بأكمله وإلى الخارج من خلال قدميك.

إذن، يمكنك فعل ذلك الأمر لنفسك بسهولة أكثر فى أى وقت تريده. وكل ما تحتاج عمله هو الاستقرار فى وضع مريح وأنت مغمض العينين ثم تخيل ببساطة أنك تتنفس من خلال أصابعك. من الممكن تنمية الخيال إلى أبعد من ذلك وتتخيل أن تدفق الهواء يريح ويرخى كل جزء من جسدك وهو يتحرك. ثم إنك تتنفس الهواء إلى الخارج من خلال قدميك. وبإمكانك أن تقترح على نفسك بأنه فى كل مرة تتنفس فيها إلى الخارج أنك تسترخى بعمق أكثر، وتتوالى المشاعر الرائعة بداخلك.

كما سبق، فإن بإمكانك الآن تعميق الحالة بأى طريقة من الطرق التى ذكرت أو بأى طريقة تفضلها، والاستمرار فى التدريب على تنمية الحالة إلى أن تكون مستعدا لتثبيت برنامجك للتنويم الذاتى.

الحث البصرى

توجد طرق كثيرة لاستخدام التصور والتخيل للدخول فى التنويم. هناك عدة نصوص فى الفصل التالى، بعضها طويل وبعضهما قصير. وها هو مثال لطيف وسريع عن استخدام تخيلك لحث التنويم الذاتى بصريا.

إنه معروف بـ **"حث الشمعة"**.

ابدأ بأن تستخدم خيالك حتى ترى فى عين عقلك شمعة وحيدة مضاءة. ركز عقلك على شعلة الشمعة، لاحظ ارتعاش ورقص الشعلة كلما تحرك اللونان الأصفر والأحمر فى دوامات حولها. وسواء كنت ترى هذا فى عقلك أو تتخيله، فأحس به أو فقط فكر مع نفسك أنك تعلم أنه هناك، إذا فعلت هذا بأى من تلك الطرق التى

تعتبر هى الطريقة الصحيحة لك، فثق بأنك تفعلها بالطريقة المناسبة لك.

ضع الشمعة فى ذهنك وأنت تدخل بلطف وعمق كبير إلى حالة من الاسترخاء العميق، ثم استمتع بمشاهدة الشمعة فى عقلك كما لو كنت تشاهد فيلما، وكلما ارتعشت الشعلة ورقصت، فبإمكانك ملاحظة وجود هالة حول الشعلة مثل توهج طبيعى، وإذا ما وجدت عقلك شاردًا بعيدًا عن شعلة الشمعة قم بإرجاعه بلطف.

لذا فقط استمر طالما أنك تضع شعلة الشمعة فى عقلك، ثم ابدأ فى العد التنازلى من ١٠ إلى ١ فى عقلك. قل لنفسك إن كل رقم تعده يجعلك أكثر راحة واسترخاء مما أنت عليه الآن، واستمر فى فرض اقتراحات مشابهة لنفسك.

ثم استمر فى العد لنفسك أو بصوت عال، واسمح لنفسك بالاسترخاء أكثر واقترح على نفسك أن تكون أكثر استرخاءً بعمق.

بمجرد انتهائك من العد يمكنك الاستمرار فى شىء آخر، أو فى أى طريقة أخرى تلائمك وتسمح لك بقدر أكبر من التعمق والاسترخاء.

فى نهاية كل من هذه الطرق ـ وأنت تتقدم لبقية جلسة التنويم الذاتى ـ ستجد أنها فرصة جيدة لخلق الشعور بالتقبل بداخل نفسك.

عندما تتحكم فى الحالة ـ كما تملى عليك الخطوة الثابتة ـ يمكنك اقتراح أشياء لنفسك مثل: "أنا الآن مسترخ بعمق، وأى اقتراح أعطيه لنفسى يذهب بعمق لعقلى ـ إلى ذلك المكان الذى أسمح فيه للتغيير بأن يحدث". بإمكانك استخدام شىء مشابه مع هذه السطور، مستخدما اللغة الخاصة بك لتلائمك وتلائم تفضيلاتك.

الحث بطريقة السلم و"الهبوط"

إن فكرة دخولنا بشكل أعمق إلى التنويم أدت لعدة طرق من الحث تأخذنا إلى اتجاه نحو الهبوط. وبسبب فكرة تعميق التنويم، تقابلنا عادة أفكار مثل النزول على السلم، أو النزول على السلم الكهربائى، أو النزول فى المصعد، أو حتى التزلج من فوق الجبال والغطس بعمق فى المحيط.

ها هو مثال على الحث بطريقة السلم ليعطيك فكرة يمكنك أن تطورها للوفاء بالتفضيلات الخاصة بك.

وأنت تجلس أو تستلقى فى مكانك المريح، اسمح لنفسك بأن تصبح مستريحا جدا ـ مرة أخرى، استخدم تخيلك للسماح لنفسك وإرشادها لتصبح واعية بالسلم ـ فالمثال الذى سأقوم بإعطائه هنا لسلم جميل له سياج لامع ومزخرف مواز، له وسجادة عميقة ووثيرة تحت قدميك الحافيتين.

وبينما تنظر أسفل السلم تلاحظ أن هناك عشر درجات تؤدى بلطف إلى أسفل ـ عشر درجات تؤدى إلى أسفل فأسفل فأسفل. هذه هى الدرجات التى تؤدى بك بعمق إلى حالة من التنويم الأعمق والأكثر إفادة، إنها تؤدى إلى الجزء الأسفل منك، والذى يعلم كيفية تحقيق كل الأشياء التى تريد تحقيقها، أو من الجائز أنك تريده فقط أن يؤدى إلى أسفل: إلى الاسترخاء، أو حتى تجاه قاعدة من الاسترخاء. وفى اللحظة التالية تنزل على هذه الدرجات بخطوة تساعد على تعزيز وتغيير حالتك ، وكلما خطوت بخطواتك درجة إلى أسفل ينبغى أن تقوم بعدِّها لنفسك واحدة بعد أخرى.

أعط لنفسك الاقتراح بأنك تجد وتكتشف بأنه كلما نزلت أعمق لأسفل، ومع كل خطوة تأخذها تصبح أكثر راحة وأكثر استرخاء. لذا، عندما تكون مستعدا للنزول من على السلالم تخيل أنك تضع يدك على السياج المذكور آنفا، وابدأ ببطء فى هبوط السلم وأنت تعد من ١٠ إلى ١ أو أى مجموعة أرقام ترغب فيها. ومن الجائز أن تستمتع بهذا جدا لدرجة أن تنزل من على سلم دائرى به ١٠٠ درجة وأنت تعد عكسيا.

مع كل درجة، اقترح لنفسك ما تريده أن يحدث، على سبيل المثال يمكنك القول لنفسك على غرار الآتى:

١٠ - مسترخ بعمق، مستريح بعمق ٩ - مسترخ بعمق، مستريح بعمق وكل خطوة تأخذنى أعمق ٨- أكثر وأكثر وأكثر استرخاءً، ويستمر أكثر مع كل خطوة لأسفل ٧- مسترخ بعمق، مستريح بعمق وهادئ جدا ومطمئن النفس ٦ - الطريق لأسفل الآن ٥ - مسالم أكثر وأكثر، وجدت هذا المكان المتعلق بالسلام والانسجام داخل نفسى العميقة ٤ - ساكن ومسترخ بعمق، مستريح بعمق، وأكثر مع كل خطوة ٣ - أكثر وأكثر وأكثر استرخاء، التحرك إلى أعمق ٢ - تقريبا وصلت للأسفل الآن، باقى خطوة واحدة فقط و ١- التقدم أعمق وأعمق إلى أسفل التنويم الآن، انتهى الطريق إلى أسفل ـ إلى تلك الدرجة الأعمق من العقل.

وعندما تصل إلى الدرجة السفلى يمكنك أن تدع السلم والحياة العادية ـ حياتك اليومية ـ تنجرف بعيدًا أكثر كلما انجرفت أنت إلى أسفل أكثر. قل لنفسك إنك تنجرف أعمق وأعمق.

عندما تجد نفسك واقفا أسفل السلم وتشعر بمنتهى الراحة والاسترخاء والسلام مع الدنيا، فمن الممكن أن تتخيل المزيد إذا رغبت. فى بعض الأحيان من الممكن أن تتخيل أن هناك سريرًا مريحًا جدًّا ومغريًا أمامك، ويمكن أن تسمح لنفسك بأن تحلم بمكان خاص جدا.

من الممكن أن تتخيل أن أمامك باب بلوط كبيرًا، مغلقًا، ولكنك تستطيع فتحه وتفتحه لأن المفتاح معك، ويمكن أن يؤدى هذا الباب لمستوى أعمق من الوجود. على أى حال، اضمن أنك فعلا تريد المرور من الباب وأنك تريد رؤية وتجربة ما هو هناك على الجانب الآخر. بإمكانك التوقع أو فقط اسمح لنفسك بأن تعرف بالفطرة أن هناك مكانًا رائعًا فى انتظارك.

لذلك تقدم وتحرك نحو الباب، قم بفتحه، وفجأة تجد الباب ينفتح بصرير وتدفعه ليفُتَح أكثر وتمشى من خلاله. والآن، أنت تقوم بغلق الباب من خلفك وتستدير لتجد نفسك فى مكان خاص جدا. بإمكانك تحديد ما هو هذا المكان، وبدلا من ذلك بإمكانك البدء فى عملية التحكم فى جلسة التنويم وتطويرها بالنموذج الموضح من التنويم الذاتى.

فى حالة ذهابك لمكان خاص قم بوصف المكان الخاص لنفسك بلغتك وكلماتك. تخيله، واسمع الأصوات التى من الممكن أن تكون هناك، واجذب نحوك المشاعر التى تجعلك تعلم أن هذا مكان خاص لك. ادخل فيه بالفعل.

هذه هى مجموعة من طرق مختلفة لحث حالة التنويم، ومن ثم حث تنويمك الذاتى. جربهما واستمتع بهما وتعوَّد فعلا على الدخول فى هذه الحالات والخروج منها.

أخيرا وقبل التحرك إلى الأمثلة المنصوصة، أردت أن أمنحك فيما يلى تقنية شيقة فعلًا ومعروفة للدخول فى التنويم الذاتى. إنها معروفة باسم تقنية "بيتى إريكسون" لأنها هى التى صممتها، كما أن زوج بيتى ـ ميلتون إريكسون ـ مشار إليه فى عدة مواضع فى هذا الكتاب كمعالج بالتنويم وطبيب نفسى معروف. وهذه

التقنية منسوبة إلى بيتى بالكامل.

طريقة بيتى إريكسون

طريقة التنويم الذاتى هذه مبنية على المقدمات والمذاهب التالية. وبالرغم من وجود عدد من الأمثلة المضادة لهذه الأفكار، فإنه سيكون لها قيمة فى فهم واستغلال هذه العملية لإدخال نفسك إلى التنويم. لقد تناولت بعضًا من هذه المقدمات بالفعل ولكن سنتعرف عليها أكثر هنا.

نحن نعالج المعلومات (أى نفكر) فى صور وأصوات ومشاعر، ويشار إلى هذه الوسائل الحسية فى البرمجة اللغوية العصبية بالأنظمة التمثيلية، وتتميز هذه الأنظمة التمثيلية بأنها بصرية وسمعية وشعورية.

أولا: **النظام البصرى** ـ نحن نشير بهذا إلى الأشياء الخارجية التى نراها والصور الداخلية التى نخلقها، وهذا يتضمن الصورة المتذكرة (ما هو شكل بابك الأمامى؟)، والصور المبنية (ماذا سيكون شكله إذا ما تم إعادة تزيينه؟)، بالإضافة إلى الأشياء الحقيقية الفعلية التى نراها بشأن أنفسنا.

ثانيا **النظام السمعى** ـ ويتمثل الأشياء الخارجية التى نسمعها والأصوات الداخلية التى نخلقها، وهذا يتضمن كلمات أو أصواتًا تعرفها (فكر فى النشيد الوطنى لبلدك)، أو كلمات أو أصواتًا تتخيلها (تخيل أن النشيد الوطنى تم عزفه بالساكسفون)، وأيضا يتضمن حديثك الداخلى، بالإضافة إلى جميع الأصوات الحقيقية والفعلية والحية من حولنا.

ثالثا: **النظام الشعورى** ـ يتمثل فى الأشياء التى نشعر بها. من الممكن أن تكون أحاسيس بدنية فعلية أو أحاسيس متخيلة. هل تتخيل وجودك وأنت تجدف فى ماء البحر البارد؟

على الرغم من استخدامنا جميعًا للأنظمة التمثيلية فإن واحدًا منها فقط هو الذى يهيمن على كل منا. وبما أن هذا هو الحال غالبا، فإن الشخص الذى "يفكر" بالصور لن يمر بحالة تنويم ذاتى بالتصور فقط. ولكن عندما يمر نفس الشخص بقدر هائل من المشاعر والأحاسيس، فإن هذا سيكون أمرًا غير عادى ـ حيث يعنى ذلك تغييرًا فى

حالة وعيه. عندما نتحدث عن حالات تغير مثل هذه، فإن ما نشير إليه فعلا هو معالجة المعلومات بطريقة مختلفة عن المعتاد، أى التواصل بين العقل الواعى والباطن.

انتباه مركّز

الصور المكررة للمنومين المغناطيسيين الذين يمسكون بساعات أو أجهزة تركيز أخرى للعملاء ليحملقوا إليها ـ هى نتيجة هذا الفهم الخاطئ عن التنويم المغناطيسى. إننى واحد من الذين طرحوا جانبا سترتهم المخملية والسلسلة التى تتدلى منها الساعة، ولجأوا منذ وقت طويل لطرق أكثر حداثة من الحث التنويمى. كانت هذه طرفة بالمناسبة، أنا فى مخمل؟! وكما ذكرنا، إن تجربة التنويم المغناطيسى هى تجربة تركيز داخلى ننتقل من خلالها من البيئة المحيطة لنا ونحول انتباهنا داخليا ـ وهذه التقنية تجدى أكثر.

تقنية بيتى إريكسون للتنويم الذاتى

أوجد وضعًا واجعل نفسك مسترخيًا ومستقرًا، حيث يمكنك المحافظة على ذلك الوضع بسهولة للمدة التى ستقوم فيها بهذه العملية. من الممكن أن يكون الوضع هو الجلوس أو الاستلقاء، مع أن الجلوس أفضل لمنعك من النوم. اجعل نفسك متمركزا، وتنظر أمامك فقط وتتنفس ببطء وسهولة ـ اجعل نفسك مسترخيًا.

فكر فى طول الوقت الذى تنوى أن تقضيه فى هذه الحالة، وقل لنفسك تصريحًا عنه مثل: "إننى أمضى إلى التنويم الذاتى لمدة ٢٠ دقيقة..." (أو أيًا كان الوقت الذى تريده). إنك ستكون مسرورا لاكتشاف كيف تستطيع "ساعتك الداخلية" أن تتبع الوقت من أجلك.

بإمكانك إعطاء نفسك هدفا فقط من أجل هذه الطريقة. ومن الواضح أنك عندما تصبح ملتزما بعملية كتابة برامجك وتسليمها، فإنك بذلك تكون مستخدمًا لهذه الطريقة. ولكن الآن قم بعمل تصريح لنفسك عن غرضك من المضى قدمًا نحو التنويم الذاتى. فى هذه العملية نسمح للعقل الباطن بالعمل على الموضوع بدلا من إعطاء اقتراحات، لذا يجب على تصريح الغرض أن يعكس هذه الحقيقة. إننى

أوصى بأن تقول: "إن غرضى هو السماح لعقلى الباطن بعمل التعديلات المناسبة لمساعدتى فى....." املأ الفراغ بما تريد تحقيقه مثل "تنمية ثقة أكبر فى المواقف الاجتماعية". أنا أعلم أن النص "حرفى ومباشر" ولكن هكذا فهمته عندما تعلمته، وأن الكلمات الفعلية ليست بأهمية الحقيقة التى يعترف بها تصريحك وهى أنك تسلم هذه العملية إلى عقلك الباطن.

وللبدء فى العملية الفعلية ـ انظر أمامك ولاحظ ثلاثة أشياء (كل واحد منها على حدة)، ومر ببطء عليها متوقفا للحظة على كل واحدة. من المفضل أن تكون أشياء صغيرة مثل بقعة على الحائط، أو مقبض باب أو زاوية إطار صورة...إلخ. يفضل بعض الناس أن يطلقوا أسماء على هذه الأشياء ـ: "إننى أرى المفصلة فى إطار الباب". إذا كنت لا تعلم اسم الشىء قل: "إننى أرى هذا الشىء هناك". والآن أدر انتباهك إلى قناتك السمعية ولاحظ ـ واحدًا تلو الآخر ـ ثلاثة أشياء يمكنك سماعها. ستلاحظ أن هذا يسمح لك بأن تتضمن الأصوات التى تظهر فى البيئة المحيطة بدلا من تشتيتها لك.

ثم تنتبه لشعورك ولاحظ ثلاثة أحاسيس بإمكانك الشعور بها الآن. مرة ثانية تحرك ببطء من واحد لآخر، ومن المفيد أن تستخدم أحاسيس عادة ما تكون خارج وعيك، مثل وزن نظارتك أو إحساسك بساعة معصمك أو ملمس قميصك على جسدك...إلخ.

استمر فى العملية مستخدما إحساسين بصريين، ثم سمعيين، ثم شعوريين. ثم بنفس النمط استمر (ببطء) واحدًا تلو الآخر.

إنك الآن أكملت الجزء "الخارجى" من العملية، والآن حان وقت البدء فى الجزء "الداخلى".

أولا، أغمض عينيك، ثم استحضر صورة فى عقلك. ، ولا تُجهد نفسك فى هذا، فإنه مجرد تسلية. أتذكُر؟ يمكنك بناء صورة: من الممكن أن تكون نقطة ضوء، أو شاطئًا جميلًا، أو من الممكن أن تكون سيارة أو تفاحة. لن أقوم بترويعك بالأفكار التى تقفز فى عقلى عشوائيا؛ فإذا ورد بذهنك شىء فقم باستخدامه، وإذا لم يأت شىء فلا تتردد فى وضع شىء فى عقلك.

توقف واجعل أى صوت يأتى لوعيك وأطلق عليه اسما. وعلى الرغم من أن هذا

يعد فنيا الجزء الداخلى فإنك لو سمعت صوتا من الخارج أو داخل الغرفة معك فإنه مسموح لك باستخدامه. تذكر أن الفكرة هى استخدام الأشياء التى تمر بها بدلا من تشتيتها لك. عادة فى غياب أصوات بيئية غالبا ما أسمع ترانيم دينية تتردد داخلى ـ ولا تسألنى عن ذلك؛ فهذا ما يحدث فعلا فى عقلى.

كن واعيا لشعور ما وأطلق عليه اسما. من المفضل عمل ذلك داخليا ـ استخدم خيالك. إننى أشعر بدفء الشمس على وجهى، ولكن ـ مثلما حدث مع الإحساس السمعى ـ إذا كان عندك إحساس مادى يسترعى انتباهك فاستخدمه.

كرر العملية بصورتين ثم صوتين ثم شعورين. كرر الدورة مرة أخرى مستخدما ثلاث صور وثلاثة أصوات وثلاثة مشاعر.

ثم استكمل العملية. وليس من الغريب أن تشعر بأنك "فى الفضاء" أو أنك شارد بعض الشىء؛ ففى البداية يعتقد بعض الناس أنهم ناموا، ولكن عموما ستجد نفسك تعود تلقائيا فى نهاية الوقت المخصص، وهذه إشارة إلى أنك لم تكن نائما وأن عقلك الباطن كان ينفذ ما طلبته منه.

معظم الناس لا يصلون إلى نهاية الوقت للعملية، وهذا حسن، وفى حالة استكمالك للعملية قبل انتهاء الوقت، استمر بأربع صور وأصوات ومشاعر، ثم خمس ...إلخ، إنها طريقة أخرى لتعريفك بالدخول والخروج من التنويم قبل أن تثبت برنامجًا للتنويم الذاتى فى نهاية الفصل التالى واتباع البناء الذى تعلمته فى القسم الأول من الكتاب.

٢

أمثلة نَصِّيَّة

"قليلة هى الأشياء التى يمكن تحملها مقارنة بالإزعاج الذى يسببه مثال جيد".

مارك توين

إضافة إلى الحث فى الفصل السابق، ها هى عدة عينات من النصوص لبعض الأشياء التى تم ذكرها حتى الآن، بإمكانك معالجتها أو الحصول على إلهام وأفكار منها بدلا من نقلها حرفيا. تذكر ولاحظ أن هذه النصوص أحادية الأبعاد إلى حد ما؛ فهى لا تحمل دائما الكثير من العواطف، أو الصور، أو الأصوات أو الأحاسيس التى اقترحت أن تضعها فى برامجك عندما تخلقها لنفسك، لكن الأمر يرجع لك إذا كنت تريد أن تبعث فيها الحياة وتضيف عمقًا وبعدًا بطريقة تروق لك.

أنت تريد لنصوصك وبرامجك أن تكون حية وعاطفية من خلال اللغة التى تحفزك وتأخذك فى رحلات سحرية للنجاح والإنجاز، أو فقط تخلق المزيد من الاكتشاف والسعادة بداخلك، ولكن هذه فقط أفكار للدخول فى التنويم المغناطيسى وحالات الغشية. عندما تسلم برنامج تنويمك الذاتى إلى نفسك، يمكنك إذن التقدم إلى القسم الذى يحتوى على كل التطبيقات المحددة لاستخدام التنويم الذاتى لعمل تغيرات معينة مثل التوقف عن التدخين، أو اكتساب الثقة، أو الشفاء، أو خلق ثروة ... وأكثر من ذلك.

لقد وردت هذه النصوص فى صيغة المتكلم، كما لو كنت تستخدمها للقراءة لنفسك وتسليمها لنفسك بهذه الطريقة. تذكر أنه إذا كنت تريد تسجيلها فستحتاج

إلى أن تحولها إلى نص يمكن للمنوم استخدامه إذا كان يخاطبك واستخدم صيغة المخاطب.

أولا: ها هى بعض من النصوص البصرية الموجهة:

السير فى الغابة

إننى أتخيل نفسى الآن أتحرك، وأكاد أطير فى غابة جميلة. إنه يوم خريفى بارد والشمس المرقطة منعكسة على نهر متدفق يجرى على طول حافة الغابة ويمكن سماعه بلطف ونعومة فى الخلفية. إننى أتقدم بحذر داخل الغابة فوق أوراق الشجر الحمراء والصفراء المطقطقة والأغصان المكسورة، وأعواد الصنوبر المتناثرة على الأرض، وهناك سنجاب يتسلق الشجرة، وأنا أراقب السرعة التى يتحرك بها بخفة إلى أعلى، ومن خلال الأغصان، حتى يختفى بعيدا عن نظرى.

إنها حياة هادئة هنا فى الغابة. إننى ألاحظ عناقيد من زهرة الجريس وطحالب خضراء طرية، وبإمكانى اشتمام العبير والعطر اللطيف. إننى أكاد أتذوق الانتعاش فى الجو وأشعر به على لسانى. وكلما توغلت أكثر فى الغابة، انجرفت أعمق فى الاسترخاء ـ إننى أنجرف بعمق أكثر فى شعور مطرد من الهدوء والسكينة.

إننى أرى ورقة تسقط من شجرة وهى ترقص وتدور فى الهواء قبل أن تخفق ببطء إلى أسفل لترقد مع مثيلاتها. إننى أتوقف لوهلة وأستند على شجرة بلوط عجوز، وبإمكانى الشعور بقشرة الشجرة الخشنة على أناملى، وبإمكانى أن أشم تربة الأرض وورقة الشجر الطرية، وأرى حلقات رقيقة من الفطر مبعثرة هنا وهناك، وحتى وأنا أستريح هنا على القشرة الخشنة للشجرة يمكنى الشعور بإحساس عميق من الهدوء ينمو ويتنامى بداخلى ـ إنه ينمو بقوة أكثر كل يوم. إننى أصبح أكثر قوة فى كل يوم ـ كقوة شجرة البلوط العجوز ـ أكثر قوة فى كل يوم؛ ففى كل يوم أزداد قوة وقوة مثل هذه الشجرة.

الآن، يعرف جسدى كيف يسترخى تلقائيًا أكثر ـ بالطريقة التى تقصدها الطبيعة، والاسترخاء بهذه الطريقة يقربنى من الطبيعة والموارد الرائعة الموجودة فى عمق عقلى الباطن.

نص الحديقة ذات المنظر الطبيعى

إننى أتخيل أننى أقف فوق بعض الدرجات التى تؤدى إلى حديقة طويلة غنية بالألوان الجميلة.

إننى فقط أقف براحة وكسل، وبينما أحدق إلى الحديقة فإننى أستنشق نفسًا طويلًا عميقًا من الهواء النقى والنظيف والمنعش، ويمكننى الشعور بهذا الهواء الصحى الرائع يسرى خلال جسدى. وبينما أحدق، أقوم بالتمطى وأسترخى شاعرا أكثر بهدوء عميق وكسل.

فى الحديقة بإمكانى رؤية مرج أخضر طويل وارف، وبه زهور ذات ألوان جميلة وأشجار كبيرة وسياج من الشجيرات المحيطة لضمان خصوصية وعزلة الحديقة. بإمكانى شم الهواء النظيف المنعش وحلاوة الحياة البرية والطبيعة هنا فى حديقتى الخاصة. إننى أستطيع سماع أصوات طنين النحل من على مسافة آمنة مريحة، وأصوات الطيور تغرد عاليًا فوق أغصان الأشجار والنسيم العليل العابر يحف بالغصون.

كل منظر، وكل صوت، وكل شعور يساعد فى أخذى بشكل أعمق إلى تجربة تنويمية عميقة أكثر سهولة وطبيعية ولطفًا.

إننى أشعر بهذا النسيم اللطيف الدافئ وأنا أستمتع بالشعور بأشعة الشمس على جلدى تدفئ وجهى، وترخى جسدى، وترخى عقلى أكثر. إننى أستطيع أن أرى فى النهاية البعيدة من هذه الحديقة خريرًا بطيئًا لجدول يتدفق من شلال صغير من أرض عالية، وكم يعمل هذا الصوت على إضفاء السكون والهدوء علىَّ بشكل عميق.

كل شىء هنا مسالم هادئ جدا وساكن سكونًا ممتعًا جدًا. وبينما أقف لأستمتع بمناظر هذه الحديقة الجميلة ألاحظ فراشة ملونة الشكل قد هبطت على إحدى ذراعىَّ وتبدو كأنها تنشد الترانيم لى. إنها تستعد للإقلاع وتبدو أنها تفعل ذلك أكثر مع كل نفس بطىء وعميق أتنفسه، وكأن تنفسى العميق ينشط الفراشة. وبعد نَفَسَين تقوم الفراشة برفرفة جناحيها بلطف وتطير بعيدا. لقد قررت أن أسير ناحية الحديقة وأنظر لأسفل إلى الدرجات المنحدرة بلطف وهى خمس درجات، ومع كل درجة أتخطاها أنجرف تلقائيًا بعمق إلى الحالة الصحيحة لى الآن من التنويم، وإلى داخل غشية تنويمية سعيدة الآن.

لذا، ومع النزول إلى أول درجة، أنجرف أعمق، ومع الدرجة الثانية أسترخى أكثر وفى الدرجة الثالثة أشعر باسترخاء أعمق رائع، حتى إننى أشعر بالفرق فعلا، والدرجة الرابعة، أكثر عمقا باستمتاع، وأنا منصرف ذهنيًا فعلا، الدرجة الخامسة والأخيرة، خضت كل الطريق الآن، إلى أعمق مستوى من الغشية التنويمية.

أثناء بدئى فى السير على المروج الناعمة الرطبة، أشم الزهور الرائعة والشجيرات، ملاحظا كل الحياة الجديدة من حولى. إننى أتنفس هذه الحياة الجديدة، وهذه البدايات الجديدة وأشعر بها تتدفق من خلال جسمى، بكل خطوة أخطوها، أنجرف أكثر للنوم الآن حتى أصل إلى خرير الجدول. إننى أستمتع بصوت المياه النظيفة الصافية التى تمر فوق الصخور والحصوات حول حد المياه. إننى ألاحظ نبات البردى البنى ينمو حول الخارج وأرى أمامى شجرة صفصاف باكية كبيرة تقطِّر بأوراقها داخل المياه. كل شىء ساكن جدا،و مسترخ جدا وهادئ جدا.

أقوم بالجلوس بجانب المياه الجارية للحظة، وأتأمل كل ما هو رائع هنا الآن للحظة وأنا أعلم أنه لا شيء متوقع منى، ولا يوجد شيء أحتاج أن أفعله ـ أو يجب أن أفعله، إنها فرصة لى لقضاء بعض الوقت منفصلا عن العالم الخارجى لبرهة قصيرة على الأقل.

نص الجبل

إنه يوم ربيعى مشمس جميل ـ الشمس الدافئة تشرق من فوقى ـ مما يجعلنى أشعر براحة رائعة أكثر. إننى أتحرك داخل ممر متجهًا إلى أعلى الجبل. وأنا ألاحظ أن الممر يصعد هذا المنحنى اللطيف تدريجيا. بإمكانى ـ بل أستطيع ـ أن أجعل نفسى تشعر فعلا بأننى أصعد إلى أعلى وأعلى داخل جبل من السلام والسكينة.

وبينما أنظر حولى، أقف هنا للحظة وألاحظ نسيمًا عليلًا يسرى على بشرتى وشعرى، إننى مرتفع إلى حد ما فوق الجبل ويوجد منظر رائع بأسفل، ومن جانب آخر أستطيع أن أرى الأفق لأميال وأميال حولى. إننى ألاحظ حياة برية تتحرك هنا وهناك حتى إننى التقيت مصادفة بأرنب وبالقليل من الخراف والماعز ـ إنها تعيش بسلام هنا فى الأعلى، والآن أستكمل رحلتى لأعلى الجبل.

كلما ذهبت لأعلى، أصبح الجبل منحدرا قليلا ويضيق الممر فى بعض الأماكن. هناك أدغال من نبات الوزّال تحدّ من مسارى فى بعض الأماكن، وهناك زهور جبلية تبزغ لتحيتى. إننى أستطيع رؤية جبل آخر يبدو قريبا جدا حتى إننى أشعر بأنه يمكننى السير فوقه.

كلما تسلقت إلى أعلى وأعلى، وأصعد الجبل، أجد أننى أصل فى النهاية لهضبة حيث أقف لأستريح. إننى أقف هناك وأستريح بعض الوقت، وأسترخى أكثر وأكثر ـ متأملًا المنظر الجميل الخلاب. أثناء نظرى إلى أسفل الجبل أستطيع رؤية النقطة التى وصلت إليها. لقد جبت طريقًا طويلًا جدًا، صاعدا فى ممر جبلى كان صعبًا فى بعض الأوقات وسهلًا فى أوقات أخرى، ولكننى واصلت، وأستطيع المواصلة الآن حتى أصل إلى القمة. إننى سأستمتع بهذه اللحظات الأخيرة أثناء تقدمى تجاه القمة حتى أصل إليها ـ إننى أتحرك أقرب وأقرب الآن تجاه هدفى.

وإليك، فيما يلى، نصّا يحتاج فقط إلى وعيك بنفسك للدخول فى التنويم:

نص الوعى المضاعف

إننى فقط أسمح لنفسى بالاستماع بهدوء إلى التعليمات والاقتراحات التى أمليها على نفسى، وبالطبع أكون أيضا أكثر وعيا بكل هذه الأصوات الأخرى ـ أصوات داخل محيطى المباشر

وأصوات خارجه أيضا. تساعد هذه الأصوات كلها فى تعزيز وتحسين تجربتى لهذه الجلسة أكثر، وأستمر فى مضاعفة وعيى بأكثر الأصوات هدوءا. فى الحقيقة، إن الأصوات - حتى لو كان هذا يعنى صوت السكوت - تستمر فى مساعدتى على الاسترخاء بشكل مطرد أكثر - نعم هذا صحيح. وبينما أنا أستمع للأصوات المباشرة من حولى أسمح لنفسى ببساطة بأن أكون كسولا بقدر ما يمكن أن أكون. إننى أنعم بما لدىَّ من وعى فى هذه اللحظة، كما أننى أدرك أن الماضى قد وقع بالفعل، ولا أستطيع تغييره، والمستقبل سوف يأتى من بعد، وهو ليس ملموسا، لذا أستمر فى شَغل نفسى بهذه اللحظة وأستمر فى السماح لنفسى بأن أكون كسولا بقدر ما يمكن أن أكون.

إننى ألاحظ بفطنة أكثر ماهية ما أمرُّ به فى هذه اللحظة. لذا عندما أستمر فى الاسترخاء هنا فى هذا الوضع المريح فإننى أستطيع أن أكون أكثر وعيا بجسدى. إننى أكثر وعيا بيدىَّ وموضعهما، وألاحظ حتى أدق الحركات وأحس بوزنهما، ثم أسمح لانتباهى ووعيى بأن ينتشرا فى ذراعىَّ، لأجرب فعلا حال ذراعىَّ الآن، ربما ألاحظ زاوية مرفقىَّ وربما أحس بوزن رأسى أينما يكون مستريحًا أو عندما يكون متدليًا فوق كتفى.

وكلما ركزت على حقائقى الداخلية بصورة أكثر فإننى أدرك أن هذا الوزن يمكنه أن يبدو وكأنه يتغير بلطف، أو يتغير كلما سمحت لنفسى بالاسترخاء أكثر وأكثر. إننى أستمر فى الوعى أكثر بأن كاحلىَّ وقدمىَّ الآن فى مكانها، وأتساءل عما إذا كانت تشعر بثقل أو خفة أيضا كلما واصلت الاسترخاء أكثر. إننى أسمح لنفسى بالتفكير مرة ثانية فى تنفسى للحظات قليلة، ملاحظا أن تنفسى يصبح أبطأ وأكثر انتظاما وتناغما كلما استرخيت أكثر وأكثر، إنه أبطأ وأعمق وأكثر انتظاما. إننى أتنفس ببطء وانتظام وهدوء، إنه تقريبا كما لو كنت نائما؛ فأنا أتنفس بهدوء وبشكل طبيعى وأكثر انتظاما، متنفسا ببطء جدا وسهولة ولطف.

الآن، فى هذه اللحظة، وبينما أسمح لنفسى بالاسترخاء بشكل أكثر عمقا، أبدأ فى الإحساس بنبض قلبى، ملاحظا إياه بفطنة فى البداية، وبينما أركز وأشعر بحركته يتم توجيه وعيى معه أكثر وأكثر. إننى أشعر بسهولة بدقات قلبى وأرى ما إذا كنت أستطيع استخدام قوة عقلى لتبطئ ضربات القلب هذه. إننى أرى ما إذا كان بإمكانى أن أستخدم قوة عقلى لإبطاء ضربات القلب هذه قليلا فقط، حتى أستطيع السماح لجسدى كله بالاستمرار فى الاسترخاء ويصبح أكثر انتظاما وسهولة حتى يدق بسلاسة مثل آلة مصانة جيدا من نوع أو آخر. إنه يدق بسلاسة أكثر وسهولة أكثر وهدوء وراحة أكثر حتى أُصبح أكثر وعيا تدريجيا بنفسى كلها؛ فأصبح بالتالى أكثر وعيا بذراعىَّ ويدىَّ، فقط أستشعر حالها، مرة ثانية أكثر وعيا برجلىَّ وقدمىَّ أيضا، فقط أستشعر كم الاسترخاء الذى تشعران به وأتساءل عما إذا كان ممكنا أن أرخيهما أكثر، وأن أكون على اتصال بنفسى لدرجة أنه بإمكانى أن أجعل جسدى بالكامل يسترخى طبيعيا أكثر، ولكن أبقى منتبها تمامًا ومركزا بحدة بصفاء فكرى.

إننى ألاحظ كيف أن عضلات وجهى بإمكانها البدء فى الاسترخاء، وتجنب أى توترات

موجودة، وأكون واعيا بأن بشرتى وعضلات وجهى تصير أكثر سلاسة ـ إنه إحساس رائع؛ لأن كل هذه العضلات الصغيرة تذوب، وتلين أكثر، وتستسلم أكثر مع كل نفس أستنشقه ـ وهذا شعور جميل جدا. وكلما واصلت الإحساس بدقات قلبى والإيقاع الطبيعى لجسدى، أتعجب من حقيقة أننى مستريح تمامًا حتى إننى أنجرف أعمق وأعمق فى حالة تنويم عميقة.

إننى فقط أسمح لنفسى بالاستمتاع لكونها مسترخية أو أنها كسول مثلما يتمنى أى شخص. إننى أتساءل عما إذا كان باستطاعتى الآن أن أسترخى أكثر، حتى وأنا مسترخ بالفعل للحد الذى يمكن لمعظم الناس أن يصلوا إليه. إننى أترك آخر آثار صغيرة للتوتر فى جسدى وأليِّن العضلات ببساطة مع كل نفس سهل ولطيف أستنشقه، والسماح لكل نفس أتنفسه بترخية كل عضلة، وكل عصب، وكل خلية فى جسدى بأكمله . إننى الآن أنجرف أعمق وأعمق إلى التنويم المغناطيسى الذاتى.

فيما يلى أسلوب "ديف إلمان" للحث الذى ألمحت إليه فى الفصل السابق حيث إنه فى هذا الأسلوب تحتاج فقط لاتباع التعليمات التى تعطيها لنفسك فى عقلك وتخلق اقتراحات أكثر فائدة كلما تقدمت.

أولا، خذ نفسًا طويلًا عميقًا واحبسه لثوان قليلة. وبينما تطرد هذا النفس ببطء، اسمح لعينيك بأن تغمضا، وتخلَّ عن أى توتر سطحى فى الجسد. فقط دع جسدك يسترخِ قدر المستطاع الآن. من الممكن أن تلاحظ أن هناك أجزاء من جسدك تسترخى بسهولة أكثر من أجزاء أخرى، وبإمكانك أن تصبح واعيا بأجزائك التى تشعر براحة أكثر، واسمح لهذه الأحاسيس الرائعة بالانتشار وأن تتنفس براحة وانتظام الآن.

وأنت مغمض العينين الآن، اسمح لنفسك بالتظاهر بأنك لا تستطيع فتحهما. نعم، تظاهر بأنك لا تستطيع فتحهما! استمر فى التظاهر، وبينما أنت كذلك حاول فتح عينيك. ستجد أن هذا مستحيل إذا كنت تركز بشدة على كل ما تفعله. الآن أنت تعلم جيدا أنه يمكنك فتح عينيك فى أى وقت تغير فيه رأيك وتتوقف عن التظاهر.

الآن، ضع وعيك فى عضلات عينيك وأرخ العضلات المحيطة بعينيك لدرجة أنها ستصبح بلا قدرة على القيام بوظائفها. يجب أن تفعل ذلك؛ فأنا لا أستطيع عمل ذلك بالنيابة عنك! نعم، فقط أرخ العضلات المحيطة بعينيك للدرجة التى لن

يمكنها فيها الحركة.

عندما تصبح متأكدا أن عضلات عينيك مسترخية جدا لدرجة أنه طالما أنت متمسك بهذا الاسترخاء لن تتحرك، أبق على هذا الاسترخاء وقم باختبار عينيك للتأكد من أنهما لن تتحركا، توقف عن الاختبار.

إن هذا الاسترخاء الذى فى عينيك هو نفس مستوى الاسترخاء الذى تريد أن تسمح لنفسك بأن تقوم به خلال جسدك بأكمله، لذا انشر هذا المستوى من الاسترخاء على مدى وجودك بأكمله، ودع هذا النوع من الاسترخاء يسرى فى جسدك بأكمله.

إننا نستطيع أن نعمق هذه الدرجة من الاسترخاء أكثر. خلال لحظة ستجعل فسك تفتح وتغمض عينيك، وعندما تغمض عينيك فهذه إشارتك لتجعل هذه لدرجة من الاسترخاء أعمق ١٠ مرات. كل ما يجب أن تفعله هو أن تريده يحدث، حسنا، بإمكانك أن تجعله يحدث بسهولة جدا. الآن افتح عينيك، ثم أغمضهما مرة انية واشعر بالاسترخاء يسرى على مدى جسدك بأكمله ـ ويأخذك بعمق أكبر.

من الممكن أن تستخدم تخيلك الرائع لتخيل أن جسدك مغطى ومغلف فى طانية من الاسترخاء.

الآن، يمكننا تعميق هذا الاسترخاء أكثر: خلال لحظة ستقوم بفتح وإغماض ينيك مرة ثانية وتضاعف الاسترخاء الموجود عندك حاليا، اجعله يصبح أعمق رتين. لذا، مرة ثانية افتح عينيك وأغمضهما مرة أخرى، وضاعف من استرخائك. سنًا، اجعل كل عضلة فى جسدك تصبح مسترخية جدا، وطالما أنت متمسك بهذا وع من الاسترخاء، ستصبح كل عضلة فى جسدك مسترخية تماما وخاملة و ساكنة وهادئة.

فى خلال لحظة ستقوم بفتح وإغماض عينيك مرة ثانية. وعندما تغمض ء يك ضاعف الاسترخاء الذى توغل فيك الآن، واجعله أعمق مرتين. إن كل ما ب عليك عمله هو أن تريده يحدث وستقوم بعمله بسهولة. مرة ثانية، افتح عينيك ثم أغمضهما وضاعف من استرخائك، عظيم. اجعل كل عضلة فى جسدك تصبح مسترخية جدا حتى إنك طالما تمسكت بهذا النوع من الاسترخاء سوف تصبح كل عضلة فى جسدك مرتخية وواهنة وأكثر استرخاءً.

كلما ضاعفت وعيك بكيفية شعورك بدنيًّا، ولاحظت الفروق بين درجة استرخائك الآن مقارنة بمدى استرخائك فى بداية جلسة التنويم هذه، فأنت تعلم أن هذا استرخاء بدنى.

مع كل نفس تتنفسه ـ وأنت تسمح لنفسك بأن تنجرف فى الحالة التى هى الحالة الصحيحة لك الآن ـ بإمكانك التقدم والتعمق بطريقة صحيحة لك.

الحث بطريقة تباين الشمعة

هل تتذكر هذا الحث بالتركيز على شعلة الشمعة من قبل؟ حسنًا، هذه نسخة مختلفة قليلًا وأطول قليلًا من هذا الحث لتستخدمها وتستمتع بها:

كلما استرخيت أكثر وصفيت ذهنى أكثر، يمكننى أن أسمح لكل عضلة فى جسدى بالاسترخاء أكثر عمقًا.

إننى الآن أتصور أو أحس أو أتخيل فى عقلى شمعة، وهذه الشمعة من الممكن أن تكون على أى لون أتمناه. ولون الشمعة الذى اخترته هو لون يعلم عقلى الباطن أن يرخينى ويهدئ من عقلى.

إننى الآن أركز على شعلة الشمعة. يمكننى الرؤية أو الإحساس أو تخيل كم هى جميلة تلك الألوان بداخل هذه الشعلة. من الممكن أن أكون واعيا للأحمر، أو الأزرق، أو الأصفر، أو البنفسجى، أو الأبيض أو أى لون آخر، وكلما رأيت أو أحسست أو تخيلت هذه الألوان داخل الشعلة، فإننى أسترخى أكثر وأتعمق وأنا مستمتع بمشاعر الاسترخاء هذه وهى تنتشر فى كل نسيج جسدى.

إننى الآن أركز على الجسم الشمعى لشمعتى، وعندما أرى أو أشعر أو أتخيل بأول ذوبان فإن الشمع الذائب يبدأ فى التحرك لأسفل فى جانب هذه الشمعة الدافئة المريحة، إننى أرى أو أتخيل الشمع الذائب وهو يلمس حامل الشمعة ويندمج معه ليصبح جزءًا، لذلك أصبح أكثر استرخاءً وأمنا وراحة.

الآن، إننى أتخيل أننى أنا الشمعة ـ شمعة الاسترخاء الكامل وكما أتصورها مثل عضلات جسدى فإنها تساعدنى فى الاسترخاء الكامل أكثر، إننى أتصور أن ما أجلس أو أستلقى عليه هو حامل الشمع، وأن عضلاتى ـ مثل شمعة الاسترخاء الخاصة بى ـ تذوب فى الكرسى، حتى أصير بحق شمعة استرخاء.

الحث بالعين الداخلية

وهى طريقة لطيفة قصيرة للدخول فى التنويم، رائدها "مايكل يابكو".

بنفس الطريقة التى أملك بها عينين تريان العالم من حولى، فإننى أيضا عندى عين داخلية والمعروفة بعين العقل، ويمكنها أن ترى صورًا وتعالج الأفكار حتى وأنا مسترخ بعمق، وعين عقلى لها جفن، ومثل عينى المادية، هذا الجفن بإمكانه أن يغلق؛ لأنه هو الآخر يصبح ثقيلًا ومرهقًا ويريد أن يغلق، ومن الممكن أن يبدأ فى الغلق وأثناء ما هو يقع ببطء فإنه يحجب الأفكار والصور الشاردة تاركًا عقلى صافيًا تمامًا. إنها تجرب أى شىء يمكننى أن أختاره، إنها تغلق الآن، تغلق أكثر وأكثر، وعقلى يصبح هادئا وفى سلام، والآن إنها تغلق تمامًا، مصفية معها كل الأفكار أو الصور الشاردة التى لا أريدها أن تتدخل فى حالة الاسترخاء التى أنا بها.

هذا هو برنامجك للتنويم الذاتى

حسنا، الآن يجب أن تكون قد تدربت أكثر على هذه التقنيات ويجب أن تكون أكثر ألفة مع المضى فى التنويم الذاتى، ويجب أن تستخدم الكثير من الطرق المختلفة وتعمق الحالة بطرقك الخاصة وتجعل تجربتك فى التنويم المغناطيسى تجربة شخصية بالفعل. وما إن تتأكد من أنك مستعد للتقدم للمرحلة التالية، خذ نفسك لحالة تنويمية، مستخدمًا أى طريقة حث فى متناول يدك، ثم تحكم بالحالة الخاصة بالمرحلة الثابتة (الخطوة الثانية)، وتعمق للمستوى المناسب لك (المرحلة الثالثة). سلم البرنامج الذى يلى ذلك (الخطوة الرابعة)، وهو برنامجك للتنويم الذاتى مستخدما أيا من التقنيات الموضحة آنفا فى الكتاب، ثم اشكر عقلك الباطن واخرج من التنويم (الخطوة الخامسة). بعد أن فعلت ذلك، افعله مرة، ثم أخرى، وكرر تسليم هذا البرنامج حتى تصبح متأكدا من أنك رسخته بحزم فى عقلك الباطن، وأنك مستعد للتقدم للأمام.

برنامج للتنويم الذاتى

هناك ثلاث إشارات للوصول أستطيع أنا فقط استخدامها لتشغيل برنامجى للتنويم الذاتى. وهذه الإشارات الثلاثة هى:

أولا: عندى النية للدخول فى التنويم الذاتى.

ثانيا: إننى فى مكان آمن يمكننى الاسترخاء فيه كما أنا الآن.

ثالثا: مستخدما صوتى المعتاد أو داخل عقلى، أقوم بالعد من واحد إلى عشرة، وأدخل التنويم فقط بين ٦ و ١٠.

فى لحظة دخولى فى التنويم، فإننى متعمق أكثر مما أنا عليه الآن، وفى كل مرة أكون أعمق من المرة التى تسبقها، فى لحظة دخولى التنويم، وكونى متحكما بالكامل فهذا يعنى أننى أستجيب تنويميًا فقط لتعليماتى وبرامجى المعدة، وكونى فى تحكم كامل معناه أننى فى حماية من الأفكار العشوائية التى لها تأثير تنويمى، والتحكم الكامل معناه أننى فى حماية من الأصوات العشوائية التى لها تأثير تنويمى.

فقط تعليماتى المعدة هى التى تعطى السلطة التنويمية.

بينما أنا فى التنويم، يمكننى إعطاء نفسى أى اقتراحات بأى طريقة تروق لى، يمكننى أن أفكر، أهمس بها، أتكلم بصوت عال، أسجلها أو أستخدم أى طريقة أخرى تروق لى.

عندما أنتهى من التنويم وأستعد للخروج، فإن كل ما أحتاج لعمله هو أن أعد حتى ٥، يمكننى العد بصوت عال أو فى عقلى وعند الرقم خمسة فى كل مرة، أكون أنا خارج التنويم - خارج التنويم بالكامل.

هذا البرنامج هو الذى ينشِّط تحكمى فى تنويمى المغناطيسى. وحينما أستطيع تنشيطه، وفى كل مرة أستخدم فيها هذا البرنامج والدخول فى حالة التنويم المغناطيسى، فأنا أقوم بتقويته تلقائيا؛ فيعمل بشكل أفضل وأفضل.

الآن، أنا أطلب من عقلى اللاواعى أن يأخذ هذا البرنامج وأن يحتفظ به فى أعمق منطقة فى عقلى، ليكون آمنًا ومحميًا. وفى كل مرة أخوض فيها حالة التنويم المغناطيسى تصبح أفضل وأجود من سابقتها.

أدخل نفسك فى حالة التنويم المغناطيسى، وقم بتوصيل البرنامج كيفما شئت - سواء باختيار أية طريقة تفضلها من بين الطرق المتعددة، أو بنفس الطريقة لعدة مرات - على أن تتفهمها جيدا. قم بتوصيلها إلى عقلك اللاواعى بطريقة صحيحة، واستمر فى ذلك مستخدما نموذج التنويم المغناطيسى الذاتى، المُعَد لجلسات التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك.

من هنا يمكنك أن تبدأ فى صياغة وإنشاء برامج قوية يتم استخدامها للتعبير كما تعلمت آنفًا، مستخدما الإرشادات التى تم إدراجها، ومستخدما نوع اللغة التى تستجيب أنت لها بشكل أكثر فاعلية من أية لغة أخرى، وابدأ فى صنع بعض التغييرات والتحولات والتحديثات المدهشة، أو حتى على الأقل أضف لحياتك بعضًا من المرح والسعادة.

٣

التنويم المغناطيسى الآنى

"إنه أسرع من طلقة الرصاص" .

مقدمة الإذاعة الأمريكية لـ سوبرمان

ستكون هناك بعض الأوقات التى ستود فيها سرعة الدخول فى حالة التنويم المغناطيسى، وحين تريد ألا تضطر إلى تهدئة نفسك، عليك بالعد من الرقم واحد حتى الرقم عشرة، وقم بالتحكم فى نفسك بعمق كاف، ثم قم بتوصيل البرنامج المعد مسبقا، ثم اخرج بعد ذلك من حالة التنويم المغناطيسى. وهناك بعض الأحيان التى لن يكون من الملائم فيها فعل هذا ـ إنها تلك الأوقات التى سترغب فيها أن توقف سيل الدموع من عينيك بينما تقوم بتقطيع البصل، أو حين تجرح نفسك أثناء الحلاقة وتريد أن توقف النزيف، أو حين يصطدم إصبعك بباب السيارة، أو حين ترغب فى الاسترخاء فورا قبل دخول المقابلة الشخصية للحصول على وظيفة، أو حين تجرى فى رحلة طويلة نشيطة للحاق بالقطار، لكل تلك الأسباب التى ذكرتها توا أقوم باستخدام التنويم المغناطيسى الآنى لأحصل على النتائج التى أريدها فى اللحظة نفسها.

وقبل الدخول بالفعل إلى فكرة التنويم المغناطيسى الآنى وسرعة الدخول فى هذه الحالة من أجل الاستخدام الفورى لها، تأكد من إلمامك الكامل ومعرفتك الجيدة بطريقة الدخول فى حالة التنويم المغناطيسى الكامل، السالف إعدادها؛ فإنه لمن المهم حقا أن تكون ملمًّا بشكل كامل بحالة التنويم المغناطيسى وكيفية تمييزها، وذلك للوصول إلى مستوى عال وعميق من التنويم المغناطيسى الذاتى الناجح.

كيف لك أن تعرف أنك فى حالة من التنويم المغناطيسى الذاتى؟ ستعرف

هذا فقط حين تتدرب مرارا وتكرارا على البرامج التى تم إعدادها، والدخول فى تلك الحالة عن طريقها؛ فيمكنك بحق التعرف على مميزات تجربتك فى التنويم المغناطيسى، وما إن تصل إلى هذه المرحلة، سيمكنك البدء فى الدخول فيها بشكل أسرع؛ لأن وعيك ولاوعيك باتا يعلمان ما تبحث عنه، ويمكنك أن تبدأ فى السماح له بأن يحدث ويتدفق بصورة أسهل، دون الاضطرار إلى التركيز بوعيك وتحليل المرحلة، لتدرك ما إذا كنت قد حصلت عليها أم لا.

وحين تكون مستعدا للتنويم المغناطيسى الآنى ـ مع المعرفة التامة لنموذج التنويم المغناطيسى الذاتى ـ أدخل نفسك فى حالة التنويم المغناطيسى مع الخطوة (الأولى)، واحصل على التحكم مع الخطوة (الثانية)، ثم استمر فى الغوص عميقا مع الخطوة (الثالثة)، ثم قم بتوصيل البرنامج التالى وفقا للخطوة (الرابعة) بالطريقة الأفضل بالنسبة لك، على أن تتذكر أن توجه الشكر إلى عقلك اللاواعى ولنفسك، ثم تخرج وفقا للخطوة (الخامسة).

برنامج خاص بالتنويم المغناطيسى الآنى

منذ هذه اللحظة، كلما عزمتُ على الدخول فى حالة التنويم المغناطيسى الآنى، فهناك ثلاثة أجزاء للبدء فى هذا: الجزء الأول، هو أن تكون لدى الرغبة والنية فى الدخول لحالة التنويم المغناطيسى الآنى. والجزء الثانى، هو أن أكون فى مكان آمن. أما الجزء الثالث، فهو أن أقول لنفسى سواء كان جهرا أو سرا: "التنويم المغناطيسى الآنى الآن".

وفى اللحظة التى أدخل فيها فى حالة التنويم المغناطيسى أكون آمنا تماما فيها من التفكير العشوائى، فتصبح الأصوات والصور العشوائية مجرد إيحاءات، كما أنه عند دخولى فى هذه الحالة يحتفظ جسدى بالوضع الذى يكون عليه، أى أننى إذا كنت واقفا فسأظل واقفا، بينما لو كنت جالسا فسأظل جالسا.

وحينما أدخل فى حالة التنويم المغناطيسى، فأنا أكون فى حالة من التحكم الكامل، ويمكننى استخدامها لأى غرض أريده.

وعند الانتهاء أقوم بالعد كما هى العادة حتى الرقم خمسة، للخروج من حالة التنويم المغناطيسى.

يمكنك أن تبتكر النسخة الخاصة بك، أو أن تكوِّن كلمات البدء الخاصة بك، وذلك لضمان ملاءمتها لك. فقط افعل ما تفضله، أيًّا كان.

القسم ٤

مناهج وتطبيقات متقدمة

يقدم هذا القسم من الكتاب بعض التطبيقات الدقيقة عن كيفية استخدام التنويم المغناطيسي الذاتي؛ حيث غالبا ما تقترن هذه التطبيقات مع طرق أخرى وذلك للحصول على نتائج دقيقة. فحتى لو لم تكن مدخنًا، فسوف تستفيد من قراءة القسم الخاص بالإقلاع عن التدخين، حيث تتيح لك الأفكار والمعلومات الموجودة في كل مقال استخدامها بطرق أخرى للحصول على تأثير هائل.

وقبل الدخول إلى هذه التطبيقات وبعض المناهج المتقدمة التي يتضمنها هذا الفصل من الكتاب، رجاء، رجاء، رجاء، أن تكون متأكدا من إلمامك ببنية التنويم المغناطيسي إلمامًا كاملًا، وأن تكون متأكدًا من سهولة دخولك في حالة التنويم المغناطيسي الذاتي مستخدما النموذج الخاص به.

عليك أن تتأكد من أنك تعرف تماما كيف تعد برامج لنفسك، حيث إن المعلومات المقدمة في هذا الكتاب قد تم استخدامها من قِبَلك أنت، لذا يجب أن تؤخذ في الاعتبار مسألة اللغة الخاصة بك في مجال التنويم المغناطيسي الذاتي، التي ستضاعف من معرفتك بالطرق العديدة في هذا المجال، كما ستمكنك من تعزيز وتقدُّم مقترحاتك وتزيد برامجك قوة وتأثيرا في مجال التنويم المغناطيسي الخاص بك، ليصبح أداة مذهلة للاعتماد على النفس.

وقبل أن تتقدم، لدي شيء بالغ الأهمية أود أن أضيفه هنا ـ وهو شديد الأهمية ـ ألا وهو أن لكل فصل من فصول الكتاب أمثلة مكتوبة: بعضها كتبته أنا، والبعض الآخر كتبه آخرون، وتم تعديله ليتناسب مع أهدافنا؛ لذا أرجوك أن تستخدم تلك الأمثلة فقط كنموذج للأفكار والإلهام، وألا تستخدمها بشكل مباشر، فربما يكون بعضها لا يتضمن

نوع اللغة التى تناسبك لتحصل على النجاح الذى تريده وتستحقه.

إن عقلك اللاواعى وذكاءك يستحقان ما هو أفضل من هذا. فأنت تستحق أن تقضى الوقت المناسب وأن تبذل الطاقة المناسبة فى استخدام المادة من أجل خلق أفكارك الخاصة. هذا أمر مهم، لذا أرجو أن تأخذ هذا بعين الاعتبار وتلتفت إليه؛ فبعض البرامج لا تتضمن كل العناصر التى يجب أن تحتويها برامجك الخاصة، إنها فقط تستخدم للتكوين ولبناء الأفكار، وليس للاستخدام المباشر.

١

التحكم الآمن فى الاسترخاء والتخلص من الضغط

يدور هذا الفصل من الكتاب حول التغلب على الضغط، ووضع الأمور فى نصابها الصحيح، كما يدور أيضا حول تمكنك من العناصر اللازمة لتكون قادرا على الحصول على الاسترخاء متى شئت؛ ليس فقط حين تكون فى حاجة إلى هذا، بل أيضا قبل أن تكون فى حاجه إليه.

وكما تعلم فنحن فى حاجة إلى مستوى معين من الشعور بالضغط؛ لنكون قادرين على بذل أقصى ما لدينا؛ فحين نعبر الطريق نكون فى حاجة إلى مستوى معين من الشعور بالضغط حتى نطمئن إلى أنه لن تصدمنا سيارة أثناء العبور. لكن حين يصير الشعور بالضغط خارجا عن نطاق السيطرة فيشكل خطرا؛ فإن هذا هو ما نريد أن نتجنبه.

الكثير من الضغط من الممكن أن يؤدى إلى مظاهر عدة منها: الانهيار العاطفى، الإرهاق، الصداع، ارتفاع ضغط الدم، الأرق؛ لذا فليس بالأمر الجيد أن يكون زائدا. فى بعض الأحيان تكفى معرفتك بوجود حالة من ضغط وأنك فى حاجة للتخلص منها، فهذه هى البداية للتخلص من الضغط غير الضرورى. فليس بإمكانك التحكم فيما يحدث فى العالم من حولك، ولكن بإمكانك تغيير وتبديل طريقة استجابتك لما يحدث فى العالم من حولك، فالتفكير التصاعدى والإيجابى يعتبر أساسا متينا للتغلب على الشعور بالضغط والتحرر منه.

هناك العديد من الأشياء التى بإمكانك القيام بها وابتكارها، وذلك من خلال التنويم المغناطيسى الذاتى؛ مثل البرامج التى يمكنك ابتكارها لمقاومة الشعور

بالضغط الزائد على الحد. ويعطيك هذا الفصل من الكتاب أفكارا إضافية أخرى يمكنك استخدامها، بالإضافة إلى استراتيجيتك وأفكارك الخاصة.

وبالعودة إلى عصور ما قبل التاريخ تأتى المقولة المؤرخة: قاتل أو اهرب Fight or Flight لتعبر بنجاح عن مدى الاستجابة النفسية، كما ستقفز بتفكيرنا إلى الذروة حين نجد أسنان النمر الحادة تقبض على مؤخراتنا، فتندفع الدماء إلى أعضائنا الرئيسية، ويتدفق الأدرينالين فى عروقنا، وربما يتم تجاهل وظائفنا الجسدية قليلة الأهمية مثل عملية الهضم، حيث كانت أجسادنا معدة فقط لـ "قاتل أو اهرب" التى كانت آليتنا العبقرية للبقاء.

هذه الآلية التى ارتقت بشدة فى عصرنا الحديث، حين نواجه تحديا، أيا كان، مثل ضغط العمل الشديد، أو ما نشعر به من أزمات متغيرة فى حياتنا، فيصبح قتالنا أو هروبنا هو الاستجابة لما تم إرغامنا عليه، ولا نقوم بما نريد القيام به فى تلك الظروف المفروضة علينا: فتتوقف عملية الهضم، وتتسارع دقات القلب، ويصيبنا الصداع، وتضطرب دورتنا الدموية، بالإضافة لاستجابات أخرى غير مرغوب فيها على الإطلاق.

ماننشده هو أن نكون قادرين على التحكم فيما نشعر به حين نريد أن نشعر به، بدلا من الاستمرار فى الاستجابة التلقائية للشعور بالضغط.

إن التمرينات والجلسات التالية للتنويم المغناطيسى قد تم تصميمها لتمنحك القدرة على التحكم فى كيفية شعورك، كما تعرض لك مدى إمكانية الحصول على الشعور بالاسترخاء، ووضع الأمور فى نصابها الصحيح.

لقد زارنى شخص منذ وقت مضى، بصحبة زوجته، لأراه كصديق لها، حيث كنت قد ساعدتها من قبل على التخلص من رهاب الأماكن المرتفعة، التى لازمتها لثلاثين عاما. وقد أخبرتنى السيدة أن زوجها يعانى من الشعور بالضغط بشكل استثنائى فى صور عديدة من حياته، وخاصة فى عمله؛ ففور عودته إلى المنزل، قادما من عمله، دائما ما تسمع هذه الكلمات: "رئيسى جعلنى أشعر بالضغط الشديد".

إننى لأتساءل، هل جال بخاطرك ما يمكن أن يحدث لو توقفت إحدى حواسك الخمس عن العمل؟ مثلًا، ماذا لو لم يعد فى استطاعتك أن تسمع هنا أو فى أى

مكان؟ ستعبر أذنيك كل المفردات بأية لغة دون أن تنتبه إليها، وستصبح تماما كمشغل الأقراص الذى لم يوضع فيه قرص ـ هذا بالإضافة إلى أن هذه المفردات ستظل موجودة، بل وستضاف إليها مفردات جديدة أيضًا.

ثم تخيل أن قدرتك على السمع قد عادت إليك فجأة مرة أخرى، فتسمع هنا وفى أى مكان ـ حينها ستكون كل مفردة بالنسبة لك جديدة، وبريئة المعنى، على الرغم من وجودها قبل أن تسمعها أنت. أليس هذا الشىء المثير، حين تكتشف شيئا أو تعرف شيئا جديدا؟

إن هذا أقرب إلى تفقُّدك لخزانة الثياب الخاصة بك، المليئة بالملابس، حين تلاحظ فجأة شيئا وتتذكر وجوده فيها. ربما تكون قد نسيت هذا الشىء قبل أن تجده مرة أخرى؛ ففقدان الشىء يعد تجديدا له. وربما تتذكر أيضا المكان الذى اشتريته منه، وفجأة تستعيد تجربة شرائك له وتستعيد نفس الانفعال حين اشتريته، وتتمنى أن ترتديه بكل فخر واعتزاز وقد ازدادت ثقتك عن ذى قبل.

وإننى لأتساءل الآن عن الأشياء التى نسيتها: تلك الأشياء التى تمتلكها وفى حاجة لأن تطالب بها من جديد، وتسعى بالفعل لتجديدها، فما الذى سترتديه معها؟ إن الأمر ليبدو وكأننى قد تعرضت لخطين متماسين. ولو أنك حككت رأسك مفكرا فى أن الفقرتين الأخيرتين استثنائيتان، فلا بأس؛ فأنا أقول فقط ما يتبادر إلى ذهنى، والهدف من ذلك أن أطمئنك.

إن جسد كل شخص وعقله يعلمان تماما أنهما فى حاجة إلى معرفة الشعور بالاسترخاء؛ فلو شعرت بجرح فى ركبتك فلن يكون لديك شك فى قدرتك على معالجة هذا الجرح، لذا فبنفس هذا الإحساس بالمعرفة، يمكنك أن تثق بأن جسدك وعقلك يعرفان كيف يستمتعان بالهدوء والسكينة، ولتفتح الباب أمام قدراتك الفطرية لتجعل هذا الأمر يتم الآن، دون أن تفكر فى فعل هذا طوال الوقت.

إنه ذلك الوعى الداخلى الذى يتحدث، مدركا حجم النشاط الهائل الذى تم بذله للسير فى هذا الطريق، لذا دع هذا يحدث الآن، وأخرس هذا الصوت الذى ربما يردد على مسامعك عبارة: "أوه، حوار داخلى، توقف"، أو استخدم بعض التقنيات التى تضمنها القسم الأول بالكتاب. فقط قم بإيقاف الحوار الداخلى وتأمل متفكرا، واسترخ، وتنفس، واستمر فى هذا؛ فأنت تعرف بحق كيف تفعله.

فى رحلة الإنسان الدائبة للبحث عن القدرات الهائلة التى يتمنى أن يتحلى بها، فإنه لن يجدها أبدًا فى أعلى الجبال أو فوق فوهة بركان فى أقصى المحيطات، أو فى أنفاق تغوص تحت الأرض، أو فى غابات تحوطها أعلى الأسوار، أو مع الطيور فى الفضاء، وكذلك لن يجد هذه القدرات على سطح القمر أو الكواكب الأخرى، ولكنه سيجدها فقط فى مكان لن يخطر على باله ـ فى مكان لن يقوده تفكير للوصول إليه إلا بعد وقت طويل. سأخبرك عن هذا المكان الآن: إنه نفسك.

الآن، فإن ذلك الرجل ـ الذى نصحته زوجته بالقدوم إلىّ ولقائى ـ قال لى ذلك، فقلت له :"أتعرف أن رئيسك ليس فى استطاعته أن يجعلك تشعر بالضغط، وليس لشخص أو موقف أو ظرف أن يجعل أى شخص يشعر بأى شىء، فأنت من تختار ما تشعر به، وأنت الذى يتعلم، كما أن استجابتك لأى موقف ناتجة عن اختيارك أنت".

لذا، فلقد عملنا سويا معه لنجد قدراته، ولنرسخ داخله الإيمان بذلك، لندعه يعرف أنه بإمكانه الاختيار ليشعر بالاسترخاء، وليتعلم كيف يترك نفسه لتجربة العالم بالطريقة التى تناسبه.

تخيل هذا المشهد: تحت الشمس الحارقة، أخذ طفل صغير فى التحديق إلى رجل كبير، يقوم بتكسير صخرة كبيرة بجانبه، فقال له: "لمَ تفعل هذا؟".

فأجابه: "لأن هناك ملاكًا بالداخل يود الخروج".

حسنا، إن أول أداة ستساعد على التغلب على الشعور بالضغط، هى تلك التى سأقوم بشرحها هنا، وهى "الضغط المستتر". فلتأخذ هذه الكلمات بمعناها الحرفى وستدرك تماما ما سنتعامل معه هنا؛ فبإمكانك أن تخلق ساترا يحول بينك وبين أى شىء فائق الجمال، ويمكنك استخدام هذا الساتر لتشكيل الأساسيات لأى نوع من أنواع السواتر المفيدة بالنسبة لك.

وقد تم إدراج هذا البرنامج فى قسم التنويم المغناطيسى الذاتى، ووفقا لنموذج التنويم المغناطيسى الذاتى؛ لأنه يعمل طوال الوقت بينما أنت خارج حالة التنويم المغناطيسى، حتى فى تلك الأوقات التى لا يفكر وعيك فيها بذلك.

برنامج الضغط المستتر

مثلما أقوم بالتركيز التام على تنفسى، ملاحظا إيقاع أنفاسى، بلطف، فإن التنفس الطبيعى فى حالة من الاسترخاء النقى يمكنه أن يطرد من جسدى كل شعور بالضغط والتوتر بحيث يجعلنى أفكر فقط فى نفسى، فى التحرر التام من كل ما لا أريده، فإن كل ما أريده هو المزيد من هذا الشعور الطبيعى الرائع بالاسترخاء، لذا أشعر بأننى لا أريد لأى شىء أن يغادر صدرى بسهولة، كلما تنهدت ببطء ولطف.

حقا، إننى ألاحظ الآن أن هناك بعض المناطق والأجزاء فى جسدى يكون وصولها إلى حالة الاسترخاء أكثر سهولة من مناطق أخرى، فتصل لمستوى عميق للغاية، بينما المناطق والأجزاء الأخرى تسترخى لحظة بلحظة، وأنا أعلم الآن أن كلتا الطريقتين رائعتان، لذلك فحين أركز على تلك المناطق فى جسدى؛ فإننى أجدها بالفعل أكثر راحة وروعة واسترخاء، ثم ابدأ بعد ذلك فى ملاحظة تلك المناطق التى فى جسدى، والتى أتاحت لى الشعور بكل هذه الراحة الجميلة أو بهذا الاسترخاء التام، هذا صحيح، ماذا لاحظت؟ إننى آخذ وقتى فى الملاحظة، وإذا كنت أريد هذا حقا فإننى أستطيع، وأترك نفسى للشعور بكل هذه الأحاسيس الرقيقة فى تلك المناطق. لقد أصبحت ألاحظ تلك المناطق الأكثر شعورا بالاسترخاء والراحة فى جسدى أكثر من ذى قبل.

تبدأ الأجزاء الأكثر شعورا بالاسترخاء فى جسدى فى التمدد بلطف حول جسدى كله، هذا صحيح؛ فأنا أترك جسدى ليستمتع، سامحا له ولعقلى بالاسترخاء الآن، لكننى مع ذلك ـ كما أريد هذا ـ أتذكر أننى تحت السيطرة الآن، وأن ما أفعله الآن هو مد هذا الشعور الخاص بالاسترخاء؛ فتلك المشاعر يمكنها أن تصبح أقوى وأقوى وأكثر إمتاعا، أليس كذلك؟ فأنا أسمح لها بالاستمرار لتنتشر بلطف فى كل جزء من جسدى، وفى كل خلية، وفى كل ذرة فى كيانى.

لكم أحب أن أتخيل هذا فى عقلى! ربما أتخيل انتشار الاسترخاء لكل جزء فى كيانى، ولكل خلية فى جسدى، مثل أشعة الشمس، التى تشرق من خلالى، وتبعث الدفء بلطف، وتبعث الهدوء والاسترخاء، أو ربما أتخيلها كدوائر المياه المتألقة، التى تموجت نتيجة إلقاء حجر صغير بلطف فى بركة هادئة، وأترك هذا الشعور بالاسترخاء ليتملك كل جزء من جسدى: كل عضلة، كل خلية، وكل نسيج، وأستمتع بحق بتزايد شعورى بالسكينة وازدياد مشاعر الاسترخاء الهادئة فى كل جزء من جسدى، ومع كل لحظة شعور بهذا الاسترخاء العميق المتسم باللطف، يزداد الشعور قوة كما أريده تماما أن يكون الآن، ويبدو لى فى هذه اللحظة شعورا حقيقيا وجيدًا؛ لذا فأنا الآن صادق مع نفسى، وكل خلية فى جسدى تفهم تماما أهمية هذا الشعور بالنسبة لى لأستمتع بالشعور بالشفاء، وبهذا التحرر، والشعور بالسكينة؛ حيث يبتعد هذا الشعور ليتخطى حدود جسدى المادى بقوة ورفق، فيمتد خارجا ويشع منى، مُشَكِّلا طبقة حماية قوية من الطاقة حول جسدى وعقلى، فأسمح له الآن بأن يبرز من حولى،

ومن فوقي وتحتى، أو في استطاعتي أن أحتفظ به قريبا مني، كطبقة ثانية من البشرة تتميز بالمناعة.

والآن، فإن هذا الساتر الواقي قد خُلِقَ من عقلي اللاواعي، ويمكنني أن أفعل به ما أشاء، ويمكنني أن أسمح لهذا الساتر بأن يحميني بأي طريقة، أو بعدة طرق لو أنني أردت هذا، وهذا الساتر من الطاقة قد يعد بمثابة مرشح، ليقوم بإخراج وطرد تلك المشاعر أو الأشياء التي تحدث من حولي: الأشياء، والظروف، وردود الأفعال، والاستجابات التي اعتدت أن تسبب لي شعورا بالضغط. إن ساتري يقوم بتنقية الطريقة التي أستجيب بها للظروف والمواقف، فيتيح لي أن أتمنى الدخول والتجريب، بدلا من الدخول في تلك المشاعر التي كانت تنتابني؛ فتلك المشاعر الطيبة تقوم ببناء وتنمية وتنشئة شخصي، كما يمكن لساتري أن يكون بمثابة مرشح أيضا، ليُمَكنني من فهم الناس والأماكن، لأفهم كيف أحتفظ بها في منظوري الخاص، ولأساعد الناس على فهمي بشكل أكثر سهولة.

في الحقيقة، لقد وجدت أن الشعور بالضغط كما اعتدت عليه: يتملكني، ويسيل مني، فيتقاطر بسرعة؛ فهو في الحقيقة يرتد عن الساتر قبل حتى أن أفكر في هذا، وقبل أن يكون لديَّ الوقت للاستجابة، ويمكنني يوما بعد يوم ـ وليلا بعد نهار، ومع كل نفس أتنفسه ـ أن أقوم بتعزيز هذا الساتر وأجعله أكثر قوة ومرونة، حتى في تلك المناسبات والأوقات التي لا أكون فيها واعيًا بهذا، إنه موجود، ليحميني، ويزداد قوة مع كل نفس أتنفسه، ومع كل خفقة من خفقات قلبي، فيمكنني الاسترخاء، وأعرف أنه يجعل هذا الاسترخاء يشع مني، والطاقة من حولي تحيطني وتحميني.

حين تقوم بتطوير هذا البرنامج لتصبح لديك النسخة الخاصة بك، تذكر أن توجه الشكر إلى عقلك اللاواعي، واخرج من حالة التنويم المغناطيسي، ثم قم باستخدام خيالك لتقوم بتقويته حين تصبح خارج حالة التنويم المغناطيسي، فقط عليك أن تتظاهر بأنك مازلت واقعا تحت تأثيره، وأنه يعمل على حمايتك باستمرار من تلك الأشياء التي اعتدت أن تستجيب لها برد فعل يشوبه الشعور بالضغط.

هناك وسيلة أخرى وجدتها رائعة الاستخدام لنفسي ولكل من علمتهم التنويم المغناطيسي الذاتي، وهي أن تغير مفهومك تجاه موضوع ما، بالمعنى الحرفي للكلمة. والسبيل لفعل هذا هو قضاء وقت تفكر فيه في كل الأشياء التي تسبب لك الشعور بالضغط؛ فالناس والأماكن والشخصيات الموجودة في عقلك يمكن تغييرها. قم بتحويل الناس إلى شخصيات من شخصيات الرسوم المتحركة، أو الحشرات أو الأسماك أو نجوم السينما المفضلين لك، أو حتى شخصيات سينمائية. ربما يبدو

هذا بالأمر الغريب، لكن بهذه الطريقة الرائعة، يمكنك إعادة تشكيل أفكارك والتقليل من الآثار التى تتركها عليك، كما أنها بالإضافة إلى هذا تزيل الطابع الواقعى عن المواقف. أتعلم أن حاسة المرح والفكاهة تعد طريقة رائعة لقهر الشعور بالضغط؟ كما أنك بهذا تترك العنان للأجزاء المبدعة فى عقلك؛ لتقدم حلولا، وتجعل الأمر الذى كان بمثابة مشكلة شيئا غاية فى السهولة.

تخيل أن الناس فى مجال العمل - على سبيل المثال - حيوانات فى غابة، أو شخصيات من الرسوم المتحركة فى مشهد سينمائى، أو حتى أسماك فى حوض الزينة، وتخيل أنهم يتفاعلون بطريقة ممتعة وجديرة بالملاحظة. يمكنك أن تتمادى فى هذا وتجارى رئيسك فى تفاعله مع تلك الشخصيات من الرسوم المتحركة أو الحيوانات، وأن تتمادى أكثر وتفكر فى كيفية وصول هذه الشخصيات إلى حلول لمشاكلها، وكيف سيتم نقل هذا الحل نفسه إلى الحياة الواقعية. دع عقلك الواعى يحظى ببعض المرح، ولتكن خلاَّقا وتأتى بطرق مبتكرة؛ لتقدم تفسيرا جديدا لموضوعاتك القديمة.

والآن، أنا أعلم تماما أنك ستجد هذا صعب التصديق، لكننى كنت فظا قليلا حين كنت طفلا فى بعض الأوقات، وقد اعتدت أن ينتابنى الشعور بالضحك والقهقهة حين يتم إرسالى لرؤية مدير المدرسة، أو فى بعض المواقف الأخرى التى تتسم بالجدية من حولى، ولربما كان هذا ما يدعو للقلق.

مع ذلك، فدائما ما كنت أفكر فى أكثر الأشياء مدعاة للضحك، وقد نما معى هذ الشعور عبر حياتى الراشدة ووجدت أن استخدامه مفيد وفى صالحى. كنت أحضر مؤخرا مقابلة عمل مع المحامى الخاص بى ومدير أحد البنوك، وكاد عقلى يتجمد من مدى جدية ورتابة اللقاء؛ لذا فقد بدأت أتخيل أكثر الأشياء مرحا، وكيف سيكون رد فعل كل منهما حيال هذا، ولن أخبرك عن كنه هذه الأشياء، لكن ثق بى حين أقول لك إنها كانت مشينة.

والآن، أنا أعلم تماما أنك قد مررت بهذه التجربة ذات مرة حين أردت أن تضحك بشدة، لكن فى نفس الوقت لم يكن هذا بالأمر اللائق، فأنا على يقين من أن كل شخص قد تعرض لهذا الأمر. استخدم تلك التجارب، ولتبتكرْ أيضا الكثير منها - تخيل أكثر الأشياء سخافة ثم بعد ذلك - وبدلا من أن تطلق لضحكاتك

العنان ـ قم بكبحها داخلك.

لتتخيلْ ضحكاتك بداخل جسدك تقاتل لتخرج وتهرب، اكتمها، ثم تخيل أنها تسافر تحت جلدك، وتحاول الهرب عبر مسامه. إنه لشعور رائع! لتبذل أقصى ما فى وسعك للشعور بالضغط حين تكون ضحكاتك أسفل جلدك. لتفعل هذا ـ أو حتى قم بنفسك بكتابة برنامج، ولتفعلْ هذا لمرات عديدة ولتتعدد الطرق المرحة فى ذلك، ثم اشعر بالسعادة حيال الحوادث الماضية التى كانت تشعرك بالضغط، واستمر فى هذا ولتحصل على ضحكاتك وتستمتع بها، على أن تلاحظ مدى صعوبة تسرب الشعور بالضغط إلى عقلك حين تنفجر بالضحك.

الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة

أود أن أعرض عليك الآن برنامجا آخر لخلق بعض طرق الوقاية من الشعور بالضغط، وذلك للتحرر من الشعور بالضغط قبل أن يحدث بالفعل. أريد منك الوصول إلى هذه الوسيلة التى أشير إليها بـ "**الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة**"؛ والتى هى عبارة عن برنامج خاص يمكنك استخدامه وتطبيقه كما تشاء، فهو سيجعلك تشعر بالاسترخاء على نحو منتظم. ولقد سألنى العديد من الناس: "لماذا نستخدم برنامج الاسترخاء ونحن بالفعل نمر بحالة من التنويم المغناطيسى الذاتى؟".

حسنًا، حين تدخل نفسك فى حالة من التنويم المغناطيسى الذاتى، فسيكون هناك ـ كما لابد أنك لاحظت ـ الكثير من العمل، كما سيتوجب عليك الدراية والتركيز فيما تفعله.

والسبب الذى من أجله اقترحت استخدام هذا البرنامج الخاص بـ "الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة"، هو أنه سيكون بإمكانك الدخول فى هذه الحالة من الاسترخاء، وإتاحة الفرصة لنفسك بالاستمتاع بها دون الاضطرار إلى فعل أى شىء على وجه الخصوص، فقط سيكون عليك أن تخصص لنفسك بعض الوقت لتفعل هذا، وستحصل على حالة من الاسترخاء بمنتهى السهولة. فلتطلق لعقلك العنان ليذهب أينما يشاء، محتفظا فيه بأنك فى حالة آمنة من الاسترخاء.

يقوم هذا البرنامج بخلق مكان آمن فى عقلك الواعى، حيث تقوم بتوصيل

هذا البرنامج إلى نفسك أثناء مرورك بحالة من التنويم المغناطيسى الذاتى، لتستخدمه بعد ذلك، لذا؛ فهو مجرد شعور بالاسترخاء، وليس حالة من حالات التنويم المغناطيسى. حيث يعد شكلا من أشكال الشعور بالاسترخاء عبر التنويم المغناطيسى.

لذا، فعندما تدخل فى هذه الحالة من الاسترخاء فى المستقبل فإنك لن تكون فى حالة من حالات التنويم المغناطيسى، بل ستكون فى حالة من الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة.

حسنًا، فيم يستخدم إذن؟ إنه يُستخدم من أجل تحديث نظام البقاء، فهذا الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة يمحو بعض الاستجابات المتعلقة بالاختيار بين "قاتل" أو "اهرب" التى ذكرناها من قبل.

ويكمن برنامج الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة فى عقلك الواعى، وأعنى بهذا أنه حين تكون فى حالة التنويم المغناطيسى الذاتى، فإنك ستدخل فى حالة الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة عن طريق عقلك الواعى، وستكون فى طريقك لبدايات الدخول فى هذه الحالة، تماما كما هو الحال مع حالة التنويم المغناطيسى الذاتى.

وقبل أن نخوض فى هذا الأمر، أريد منك أن تفكر فى تلك الأوقات الماضية التى مرت عليك - تلك الأوقات التى أشير إليها بـ "يوم من تلك الأيام". دعنى أعطك مثالا على هذا: كنت أعمل فى جريدة قومية فى قلب لندن، حين كنت شابا صغيرًا قادمًا من خارج لندن. وذات يوم، استيقظت على رنين المنبه (لم أكن قد قمت حينها بإعداد المنبه الخاص بى، عن طريق التنويم المغناطيسى الذاتى، الذى أستخدمه الآن) لأجد أننى قد استيقظت متأخرا (بدأت حالة الشعور بالضغط). جريت مسرعا للحاق بالقطار، وكان هذا وقت الذروة؛ حيث وجدت العديد من الناس الذين لم أعتد وجودهم معى فى القطار المبكر الذى اعتدت أن أستقله (تزايد الضغط). لم أستطع الجلوس، فلم يعد أمامى سوى الوقوف طوال الرحلة، كما لم أتمكن من قراءة الجريدة للاطلاع على أحدث الأخبار كما تقتضى وظيفتى كجزء رئيسى فيها، واختل الروتين الخاص بى (تزايد الشعور بالضغط).

فور وصولى إلى المدينة، تناولت فنجانًا سريعًا من القهوة (سبب مزيدًا من

الضغط) وهرولت إلى المترو، الذى كان شديد الازدحام، حتى إنه يكاد ينفجر من قدر ما يحمله من ركاب. كان أنفى ملاصقا لأنف أناس، مع أننى لا أود أن يحدث لى ذلك معهم (المزيد من الضغط). أخيرا وصلت إلى العمل، وقد تأخرت لساعة كاملة، فسارع رئيسى بتوبيخى ولم يقبل منى أية أعذار (تزايد الضغط حقا) وأخبرنى بأنه ينتظر منى التقرير ـ الذى من المفترض أن أقوم بتسليمه اليوم ـ فى تمام الحادية عشرة صباحا. أخذت أبحث فى حقيبتى حتى أدركت أننى قد نسيت التقرير على المنضدة فى منزلى؛ حيث كنت ساهرا طوال الليل أعمل عليه (الآن أصبح الضغط أكبر). لذلك تناولت فنجانا آخر من القهوة، متجاهلا كل الرسائل التى وصلتنى من أسوأ العملاء، حيث انتابهم الغضب الشديد لعدم ردى على محادثاتهم التليفونية (مازال الضغط مستمرا).

ذهبت وأخبرت رئيسى بأمر التقرير، فوجه إلىّ لفت نظر مكتوبا وألحقه بملف خدمتى (ضغط حقيقى)، واضطررت إلى العودة للمنزل لإحضار التقرير. ولدى عودتى إلى العمل ثانية كان الناس يتحدثون بصخب، ولم يترك تقريرى الأثر المنشود لدى رئيسى... إلخ. تناولت المزيد من القهوة مع عدم تناول أى شىء من الطعام، وهذا يعنى المزيد من الشعور بالضغط. ولقد مالت علىَّ الفتاة الجالسة على المكتب المقابل لى والتى تعد أفضل أصدقائى فى العمل وقد ارتسمت على شفتيها ابتسامة مطمئنة، وبتفهم سألتنى عما كان من الممكن أن تستعير منى مشبكا من مشابك الورق، لأنه قد نفد ما لديها، فرددت عليها قائلا: "انظرى، أيمكنك بربك أن تبتعدى عنى!". ولابد أنك تعلم أننى قد اختزلت بعض الكلمات الفظة من عبارتى، أليس كذلك؟ ولكنى لن أذكر ما قلته فى هذا الكتاب.

لقد فقدت القدرة على التمييز؛ فلقد انتابتنى الثورة لمجرد أن أفضل أصدقائى قد طلب منى مشبكا من مشابك الورق. كم كان هذا سخيفا! فإلى الآن مازالت صديقتى تُذكرنى بهذا اليوم. والنقطة التى أود شرحها ها هنا هى أننا فى كثير من الأحيان نفقد القدرة على التمييز، وما أقترحه هنا هو أنك لو قمت باستخدام برنامج الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة لمدة عشر دقائق، مرة أو مرتين يوميا، فسيكون بمقدورك مقاومة هذا الشعور بالضغط. وسوف تتمكن من وضع الأمور فى نصابها الصحيح، كما ستمنع حدوث مثل هذه الأشياء فى المقام الأول.

ما أريد أن أقدمه هنا، بسردى لهذه القصة، هو ما تفوه به فمى من كلمات، وقد تسبب الشعور بالضغط بأن جعلنى مجنونا للحظة، وهذا هو مفهوم الأسى ـ أى عدم الشعور بالضغط حين يغيب مسبب الإحساس بالضغط. وكما ذكرت من قبل، فنحن فى حاجة إلى الشعور ببعض الضغط؛ فعند عبور الطريق، على سبيل المثال، ستكون فى حاجة إلى درجة معينة من الشعور بالضغط لتطمئن إلى أن سيارة الأجرة لن تصدمك.

وكثيرا ما نكون فى حاجة إلى الشعور بالضغط لكى ندرك النجاح؛ فالعديد من الناس يستخدمون الشعور بالضغط كدافع لهم. وبفحص هذا الدافع نجد أننا نكون فى حاجة لشىء ما لكى نقاوم به استجاباتنا الفسيولوجية والسيكولوجية غير المرغوب فيها. لم نعد كرجال الكهوف، فى حاجة للهرب من الحيوانات، على الرغم من أننى اعتدت أن أعتبر رئيسى شكلا من أشكال هذه الحيوانات حين كنت أعمل فى تلك الجريدة القومية.

وفى كثير من الأحيان يبدو لنا أننا غير مهيَّئين تماما للتعامل مع مسببات الشعور بالضغط فى العصر الحديث؛ فنبدو أحيانا غير مهيَّئين فسيولوجيا وسيكولوجيا.

وحين يصيبنا التوتر من كل تلك الأشياء التى لا تستحق هذا يصيبنا الشعور بالضغط، وكما ذكرت من قبل: تبدأ أشياء فى الحدوث فى أجسادنا وعقولنا، فتتوقف عملية الهضم، ويفشل الجسم فى القيام بوظائفه، كما يمكن أن نصاب بالصداع النصفى، ويصبح نظامنا المناعى أقل فاعلية، ويتفاعل جسدك بطريقة غير مناسبة.

إننى كثيرًا ما أسأل نفسى: "هل سيؤثر هذا فى حياتى خلال ستة أشهر؟"، أو: "هل سأتذكر هذا خلال سنوات؟".

حين نفقد الشعور بالضغط ستبتعد الأشياء عن منظورها الصحيح؛ ففقدان الشعور بالضغط يجعل أجسادنا خارج نطاق التوازن ـ بعيدا عن الظروف الصحية، وبعيدا عن الراحة، مما قد يؤدى إلى المرض؛ فكلمة مرض بالانجليزية (Disease) تعنى حرفيًّا "عدم الراحة" (Dis-ease).

فى وقت إعداد هذا الكتاب، باتت أمراض القلب أشد الأمراض القاتلة فتكا فى العالم. هل تعلم أن فقدان الشعور بالضغط هو أحد العوامل الرئيسية التى تؤدى

إلى أمراض القلب؟ ـ هذا مرض واحد فقط.

لذا، أعود إلى الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة: وللمرور إلى هذه الحالة لديك ثلاث بدايات، وأنا على يقين من أنه ربما يمكنك تخمين بدايتين من الثلاث. البداية الأولى هى، أن تكون لديك النية للدخول فى حالة الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة. البداية الثانية، أن تكون على يقين تام بأنك فى مكان آمن يمكنك فيه الاسترخاء. البداية الثالثة هى، إعطاء إشارة البدء للدخول فى حالة الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة؛ بأن تردد بصوت مرتفع عن صوت حديثك الطبيعى، أو تردد داخل عقلك الكلمات التالية:

"استرخِ، استرخِ، استرخِ، تراخَ".

وليس هناك خطأ مطبعى؛ فالكلمة الأخيرة هى تراخَ.

إن الوصول إلى الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة لا يمكن أن يتم إلا من خلال البدايات الثلاث. فلتجعل الأمر سهلا بحق، وفقط سيكون كل ما عليك أن تفعله هو أن تفتح عينيك للخروج من هذه الحالة.

إن الأمر غاية فى السهولة؛ فكل ما عليك فقط هو أن تقوم بتحديد الفترة الزمنية التى تود فيها الشعور بالاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة، ثم تقوم بتنشيط البدايات الثلاث، ثم الاستمتاع بالاسترخاء تحت تأثير التنويم المغناطيسى دون الحاجة إلى فعل أى شىء (على عكس التنويم المغناطيسى الذاتى)، ثم بعد ذلك تفتح عينيك للخروج من هذه الحالة، حين يقوم عقلك غير الواعى بتنبيهك، ولتعلم أن الفترة الزمنية التى قمت بتحديدها قد انقضت.

ليس بمقدورك توصيل برامج التنويم المغناطيسى الذاتى بينما أنت تستخدم برنامج الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة؛ فللتنويم المغناطيسى الذاتى هدفه الخاص بالطبع. وبينما أنت فى هذه الحالة، لن يكون لديك نفس الاتصال المغناطيسى بعقلك الواعى كالذى يكون لديك فى حالة التنويم المغناطيسى الذاتى، فإنه يكون أقل من هذا. احتفظ ببرنامج الاسترخاء وبرامج التنويم المغناطيسى كل على حدة؛ فليس بمقدورك الدخول إلى برنامج من خلال برنامج آخر، أو الذهاب من الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة إلى التنويم المغناطيسى الذاتى، أو

العكس؛ فيجب عليك أولا الخروج من الحالة التى أنت فيها قبل الدخول إلى الحالة الأخرى.

نعم، ابذل أقصى ما فى وسعك لتجعل كلا البرنامجين مختلفين ومنفصلين تماما، وستجنى ثمار هذا؛ فإذا كنت تستخدم الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة، فيجب عليك الخروج منه آمنا أولا قبل استخدام برنامجك الخاص بالتنويم المغناطيسى الذاتى. وتذكر أنك بفتحك لعينيك ستكون قد خرجت من حالة الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة، لذا تقدم وقم بتوصيل هذا البرنامج، ليمكنك البدء فى استخدام الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة، تماما مثل التنويم المغناطيسى الذاتى.

برنامج من أجل الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة

يُدعَى هذا البرنامج "بالاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة". ومنذ هذه اللحظة وحتى آخر لحظة فى حياتى، أعرف أنه لا يوجد سوى ثلاث إشارات فقط، يمكننى بواسطتها تنشيط برنامجى الخاص بالاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة.

البداية الأولى هى، أن تكون لدىّ النية لدخول حالة الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة.

البداية الثانية هى، أن أكون فى مكان آمن، وبذلك يمكننى أن أجعل جسدى يسترخى.

البداية الثالثة هى، أن أتحدث مستخدما الارتفاع الطبيعى لصوتى أثناء الحديث العادى، أو أردد سرا الكلمات التالية داخل عقلى:

"استرِخ، استرِخ، استرِخ، تراخَ".

ومع الكلمة الأخيرة أكون قد دخلت فى حالة الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة، مارًا للحظة عبر حالة من التنويم المغناطيسى ـ تلك اللحظة التى لا تستغرق سوى واحد من خمسة أجزاء من الثانية؛ حيث أكون فى هذه الأثناء آمنا تماما من تأثير التنويم المغناطيسى. وفور دخولى فى حالة الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة وحتى خروجى منه ـ أكون محميًا تماما من تأثير التنويم المغناطيسى على أفكارى وصورى ومشاعرى. نعم، آمن تماما من الاستجابة لتأثير

التنويم المغناطيسى.

وأثناء هذا الاسترخاء لا يزعجنى شىء، إلا لو كان أمرا طارئا؛ حيث يستلزم هذا الأمر الطارئ لفت انتباهى فورا. وحين يكون هناك مثل هذا الإزعاج، يكون كل ما علىّ فعله هو أن أفتح عينىّ ببساطة، وأتعامل مع هذا الأمر بأنسب طريقة ممكنة.

وبدون هذا الأمر المزعج، أستمر فى الاسترخاء، لأجعله أعمق وأعمق عقليا وجسديا، حتى ينتهى الوقت الذى قمت بتحديده من قبل. وعند هذه النقطة، يقوم عقلى اللاواعى بتنبيهى، فأعلم أن الوقت قد حان لأفتح عينىّ. وبمجرد فتحى لعينىّ أكون قد أنهيت فترة الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة تلقائيًا. إن هذا البرنامج هو وسيلة تحكمى فى الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة، وفى كل مرة أقوم فيها باستخدامه يصبح أقوى بشكل تلقائى، وكلما اخترت الدخول إلى حالة الاسترخاء الآمن الخاضع للسيطرة، زاد العمق وأصبح الشعور بالاسترخاء أكبر وأكبر، فيصبح أعمق وصولا إلى روحى؛ فكل مرة تكون أعمق من سابقتها، حتى لو بدا أننى لا أدرك هذا.

والآن، أنا أطلب من عقلى أن يأخذ هذا البرنامج ويحفظه بعيدا فى أعمق منطقة فى عقلى، آمنا ومحميًا؛ حيث سيكون أثره وتأثيره عظيمًا فى حياتى، كما سيقوم بتقوية قدراتى لتكون أكثر ملاءمة للاسترخاء فى كل مظهر من مظاهر حياتى.

لو أنك أردت استخدام جلسات التنويم المغناطيسى الذاتى لتقوية شعورك بالاسترخاء، ولكى تحصل على جلسة لطيفة بحق من جلسات الاسترخاء عبر التنويم المغناطيسى - حيث يستطيع الناس أن يجدوا الاسترخاء بأية وسيلة - يمكنك إذن استخدام هذا السيناريو لترشد نفسك إلى حالات الاسترخاء، وتقوم بتحضير وحفظ هذه الأحاسيس من الاسترخاء، وتقوم بدمجها مع حياتك. مرة أخرى، استخدم هذا بالاتحاد مع نموذج التنويم المغناطيسى الذاتى، أو يمكنك استخدامه كتمرين مستقل بذاته للاستمتاع بحالة النشوة التى تنتج عنه.

سيناريو الاسترخاء الجزئى

إذن، فى هذا الوضع المريح الذى قمت باختياره، يصل صوتى الداخلى إلى أعماقى. ومع إغلاق عينىّ بهدوء - سامحا لنفسى بالبدء فى الشعور بالاسترخاء بيسر ونعومة، وأقوم بالتركيز الآن، بحيث ينصب كل تركيزى واهتمامى على أنفاسى، وأشعر بأن أنفاسى تغوص أعمق وأعمق بيسر ونعومة، مع ملاحظة أن النفَس العميق لا يكون بالضرورة نفَسا كبيرا أو واسعا؛ إنه ببساطة النفَس الذى يغوص إلى أعماقى - النفس الذى يجعلنى أشعر بالاسترخاء

أكثر و أكثر.

يمكنني أن أتخيل نفَسي وهو يتحرك من فمي وأنفي إلى رئتيّ، ومع كل نفس لاحق، يمكنني أن أتخيل نَفَسي يذهب عميقا، فيصل إلى معدتي، ثم ربما يصل بعد ذلك إلى أطراف أصابع قدمَيّ.

الراحة، السكينة، الاسترخاء - كل هذا أشعر به دون الشعور بالقلق، لذلك أركز كل تفكيري، وكل مشاعري، وكل انتباهي على نَفَسي، شاعرا به يدخل (عند الشهيق) ويخرج (عند الزفير)، و أتركه يستمر أكثر و أكثر.

وإنني على إدراك تام بأن التنويم المغناطيسي دائما ما يكون في صالحي ويكون مريحًا دائمًا؛ فهو تجربة هادئة ولطيفة، كما أنني أعلم أنني في حاجة إلى سبب للخروج من حالة التنويم المغناطيسي، كما أعلم أن كل ما أحتاجه لهذا هو العد من الرقم واحد حتى الرقم خمسة، ثم أقوم بفتح عينيَ بمنتهى البساطة. يمكنني العد سرا أو جهرا، ومهما كانت الطريقة، فعند وصولي للعدد خمسة أكون بذلك قد خرجت تمامًا من حالة التنويم المغناطيسي. والآن أنا مسترخٍ، وأشعر بعمق هذا الاسترخاء أكثر وأكثر.

وكلما عمقت هذا الشعور بالاسترخاء، فأنا على يقين تام بأنه في كل مرة أخوض فيها تجربة التنويم المغناطيسي، ستكون لديَ القدرة على أن تكون التجربة أعمق من سابقتها، لذلك فإن مع كل جلسة من جلسات التنويم المغناطيسي يزداد أثرها وتأثيرها عليّ أكثر و أكثر. وكل جلسة تصبح أكثر إمتاعا، ويزداد اعتمادي على التنويم المغناطيسي أكثر وأكثر، مدركا في كل مرة أن كفاءته تزداد شيئًا فشيئًا.

وأنا أعلم أنه نتيجة لكل جلسة من جلسات التنويم المغناطيسي ، ومع كل شعور عميق بالاسترخاء، ومع كل تجربة مريحة من التنويم المغناطيسي، وفي كل مرة أختار فيها الدخول إلى حالة التنويم المغناطيسي (كل مرة أقوم فيها باستخدام التنويم المغناطيسي الذاتي) - أصبح أكثر استرخاء، وأكثر هدوءًا، ويصبح المستوى الخاص بي في التنويم المغناطيسي أكثر يسرا وعمقا بشكل طبيعي ويصبح أيضا أكثر كفاءة. بينما أنا أشعر بأنني أكثر راحة وأنا في حالة التنويم المغناطيسي، مدركا أن كل ما أحتاجه هو أن أترك نفسي لأنجرف مستمتعا الآن بتلك الحالة الهادئة من التنويم المغناطيسي، لتكون أعمق وأعمق.

ومن خلال هذه التجربة - وعبر كل حالة أخوض فيها من حالات التنويم المغناطيسي - يتوجب عليّ الاستجابة لصوتي الداخلي؛ بحيث يظل صوتي الداخلي هو أهم ما أسمع. ولربما، يضل عقلي؛ نتيجة لأفكار وصور وأصوات تأتي وتذهب، لكن يظل صوتي الداخلي هو أهم ما أسمع، هذا بجانب الإيحاءات والبرامج التي قمت بتوصيلها خلال هذه الجلسة، وبالطبع فإن هذه الإيحاءات، التي وافقت تماما على إيصالها، تكون من أجل أن تجعلني أفضل وأسعد حالا. إنه ذلك الإحساس الذي بات مألوفا لديّ الآن مع التنويم المغناطيسي الذاتي النابع من الاستجابة لصوتي الداخلي - ذلك الإحساس الهادئ والاسترخاء الطبيعي، بجانب

الصوت المألوف لصوتي الداخلي الذي هو أهم ما أسمعه من أصوات.

مع علمي التام، أنه خلال هذه الجلسة، وخلال كل جلسة أستمتع بها من جلسات التنويم المغناطيسي، فأنا محمي تماما من الأفكار والأصوات والصور العشوائية، كما أنني محمي تماما من أي تأثير يقع عليّ أو يحدث لي من جراء التنويم المغناطيسي. ربما تأتي وتذهب تلك الأفكار والأصوات والصور العشوائية، وهذا الأمر مألوف تمامًا بالنسبة لي، كما أنه مريح تماما أيضا. وربما أيضا يكون الشعور باختلاج جفنيَّ وحركتهما الناعمة أمرًا مألوفًا لديّ، وأنا بالطبع أجد هذا لطيفًا وممتعًا، كما أجد أيضا أنه أعمق في التجربة.

وفي ثنايا عقلي، ربما أختار أن أتخيل نفسي موجودا في مكان ما، حيث أنعم بالاسترخاء، كما أكون على علم بأن هذه التجربة لن تتطلب مني شيئا، حيث لا أحتاج لفعل أي شيء، كما أنني لست مضطرا للقيام بأي شيء. إنها فرصة لي كي أبتعد، وكي أنفصل عن هذا العالم الخارجي ولو لوهلة، ولأقضي بعض الوقت بشكل أعمق وأعمق، ولأشعر بالاسترخاء أكثر وأكثر وأكثر.

إن كل كلمة أسمعها تجعلني أشعر بالاسترخاء وتغوص بي أعمق وأعمق، كما أن الثغرات بين كلماتي، ولحظات صمتي بين كل جملة وأخرى، تستمر في إمدادي بهذا الشعور بالاسترخاء وتغوص بي أعمق وأعمق الآن في هذه التجربة الرائعة من التنويم المغناطيسي. إنها الراحة، والسكينة، والاسترخاء، والابتعاد بهدوء إلى مستوى أعمق وأعمق، تاركا نفسي لهذا أكثر وأكثر وأكثر.

(حتى إنك لربما تتخيل عقلك يطلق تنهيدة جميلة تعبر بها عن مدى روعة هذا الشعور بالاسترخاء).

بيسر ونعومة، أغوص عميقًا في هذا الشعور، مع كل نفس رقيق مسترخ آخذه، وفي ثنايا عقلي أختار مكانا ما أنعم فيه بالاسترخاء. قد يكون هذا المكان أحد الأماكن التي ذهبت إليها من قبل، وقد يكون مكانًا ما اختلقته خصيصًا من أجل ذلك.

(الفقرة التالية فقرة اختيارية، حيث من الممكن تعديلها أو الإضافة إليها... إلخ، مع الأخذ في الاعتبار انتقاء ما يتناسب مع استجابتك لتكون بأفضل طريقة ممكنة).

يمكنني أن أتخيل نفسي ممددا على الشاطئ في مكان ما في العالم، حيث يأتيني ذلك الشعور الرائع بدفء الشمس من خلف السحب ـ ذلك الشعور الرائع بالدفء الذي يجعل عقلي وجسدي في حالة من الاسترخاء الهادئ والناعم أكثر وأكثر؛ حيث أصوات الطيور من فوق رأسي، وذلك الشعور الرقيق حين يداعب البحر قدميّ، كما يمكنني حتى أن أسمع صوت الأمواج على الشاطئ. هادئًا تماما، ومسترخيًا تماما، حيث يأخذني كل صوت وكل فكرة وكل شعور أعمق وأعمق.

عندما أختار مكانا ما، أكون في مكان يمكنني فيه أن أنعم بالاسترخاء، وأترك نفسي له ـ مكان ما يكون مريحا وهادئا بالنسبة لي، ويمكنني فيه أن أترك العالم كله خلفي ولو لوهلة،

حيث تأخذنى كل فكرة وكل شعور وكل إحساس أعمق وأعمق.

مدركا أنه فى كل مرة أختار فيها الدخول، فأنا أيضا لدىَّ القدرة على الغوص أعمق وأعمق وأن أشعر بالاسترخاء أكثر وأكثر.

إننى ألاحظ تمامًا بطريقة رائعة، كيف أن جسدى لايزال يشعر بهذا؛ فقد أصبحت أكثر إدراكا للأحاسيس التى تنتاب ذراعىَّ وقدمىَّ، وألاحظ أن وزن رأسى قد أصبح أكثر خفة. وألاحظ الآن فقط، كيف يسترخى جسدى ومدى شعوره بهذا الاسترخاء، كما ألاحظ بالأخص ذلك الاسترخاء العميق الموجود بالفعل فى جفنىَّ، حيث يكون فى استطاعتى أن أتخيل هذا الاسترخاء العميق كقطعة جميلة من الكريستال ذات لون سماوى ـ ذات لون متوهج. إننى أشعر بها وأتصورها، أو حتى فقط أقوم بتجربة هذا الإحساس الرائع بالاسترخاء وهو يمتد من جفنىَّ إلى حاجبىَّ بيسر ونعومة وبشكل طبيعى، ثم وهو يمتد إلى وجنتىَّ وجبهتى، فأشعر بالاسترخاء والتحرر، وأتركه ليستمر تدريجيا، ويمتد أكثر وأكثر وأكثر.

إنه ينتشر حول أذنىَّ، ويستمر فى الانتشار حتى يصل إلى قمة رأسى ومؤخرته، ومهما كان ما يستند إليه رأسى، يمكننى أن أتخيل أكثر وأكثر، لأجد أن مؤخرة رأسى تستقر بعمق إلى ما تستند إليه مهما كان؛ فيتزايد شعورى اللطيف بالراحة، ويستمر هذا الشعور ليزداد بسهولة أكثر وأكثر وأكثر. وهذا اللون الجميل، وهذا الاسترخاء العميق يمتد إلى أنفى، وفكىَّ، وشفتىَّ، بل ويمتد حتى إلى تلك العضلات التى تبقى على فكى السفلى فى مكانه، فأجد تلك العضلات تشعر بالاسترخاء أكثر وأكثر، حتى إن فكى السفلى يتدلى قليلا عما هو معتاد عليه، وشيئًا فشيئًا أشعر بالاسترخاء أكثر وأكثر وأكثر.

ويتحرك هذا الاسترخاء العميق الجميل إلى كتفىَّ، فيُسكن ويُحرر ويُذهب عنى أى أثر باق للتوتر أو الضغط؛ فأشعر بالكثير من الراحة، وبالكثير من السكينة، وبالكثير من الاسترخاء، وبالكثير من الاطمئنان.

ويمتد هذا الشعور بالاسترخاء إلى كل جزء فى جسدى، إلى كل جزء فى جسدى المادى كله: إنه يُرخى عضلاتى وأنسجتى، وعروقى وأوتارى، وأعصابى، وحتى عظامى. إن كل ما لدى من أنظمة ـ نظامى العضلى، نظامى الهيكلى، نظامى العصبى، نظامى اللمفاوى، إفرازاتى الداخلية، أوعيتى الدموية، نظامى البولى، نظامى التناسلى، نظامى الهضمى، نظامى الشمى، نظامى البصرى، وكل أنظمتى المنيعة ـ تستفيد كل الاستفادة من هذه التجربة، كل خلية وكل ذرة تستفيد من هذا الشعور بالاسترخاء العميق، حيث الراحة والهدوء والشعور الرائع بالسلام والسكينة.

وينتشر هذا الاسترخاء العميق الطبيعى من كتفىَّ، متخذا طريقه لأسفل، حتى يصل إلى مرفقىَّ، ومن مرفقىَّ يمتد إلى ساعدىَّ، ومن ساعدىَّ إلى راحتىَّ. إنه شعور رائعٌ بالاسترخاء العميق الهادئ الناعم، حيث يستمر برفق طوال طريقه إلى أن يصل إلى أطراف أناملى، وحين أشعر بأنه قد وصل إلى أقصى نقطة فى أطراف أناملى، أدرك أننى أشعر بالفعل بوخز خفيف

فى أطراف أناملى، فأترك هذه التجربة المريحة الناعمة الخاطفة لتستمر أكثر وأكثر.

ويمتد هذا الشعور بالاسترخاء بيسر ونعومة وعمق طوال طريقه إلى أسفل، فيحيط بجانبيّ، ويغطي ويلتف حول صدرى ومعدتى، جالبا معه توازنا جيدا وطبيعيا لكل جزء من أجزاء جسدى؛ فكل خلية، وكل عضلة، وكل ذرة تستفيد من هذه التجربة. ومن الطبيعى أن نقول إن كل عضو من أعضاء جسدى قد صار توازنه وتناغمه أفضل، فمع هذا الانسجام المتزايد أصبح أكثر ملاءمة للزمان والمكان والظروف والمواقف، ويصير الشعور بالاسترخاء أقوى وأنسب وأكثر سلامة مع هذا الاسترخاء المريح وهذا الشعور بالسكينة.

ويمتد هذا الشعور بالاسترخاء إلى فخذىّ ويصل إلى المنتصف حيث يمتد إلى ركبتىّ، متخذا طريقه حتى يصل إلى كاحلىّ، وصولا إلى كعبىّ، إلى أن يصل إلى أخمص قدمىّ؛ وإلى أطراف أصابع قدمىّ، لذلك فهناك نوع ما من التدفق داخل جسدى، كشلال رائع من النقاء، والصفاء، كالماء الصافى الذى يتدفق بروعة ونعومة عبر الاسترخاء العميق النقى، تحت تأثير التنويم المغناطيسى.

وكذلك الأمر فى تلك اللحظة التى أنطق بها لنفسى الكلمات "أعمق"، فأذهب إلى أعمق مستوى متاح لى فى تجربة التنويم المغناطيسى - أعمق مستوى فى التنويم المغناطيسى. وأكثر الأعماق متعة وعمقا فى التنويم المغناطيسى تكون حين أقول تلك الكلمات لنفسى فى تلك اللحظة فقط، حتى إننى أفاجئ نفسى بمدى العمق الذى وصلت إليه، مستعدا للوصول إلى أعمق مستوى

٣ ... ٢ ... ١ ... إلى الأعماق.

أعمق وأعمق الآن. انزلق أعمق وأعمق.

إن المعلومات التى تعلمتها وقمت بتطويرها قبل هذا الفصل من الكتاب - والتى تتعلق بابتكار البرامج الخاصة بك - من الممكن أن يتم استخدامها ليكون لها أثر كبير فى كيفية التعامل مع التحرر من الشعور بالضغط. يمكنك استخدام خيالك وتصورك لتبلغ مدى عظيما، فتجعل جسدك فى هذه اللحظة يشعر بالاسترخاء.

يمكنك أيضا البدء فى خلق اختيارات جديدة لعقلك اللاواعى، للاحتمالات المستقبلية من مواقف وظروف، خذ نفسك إلى حالة التنويم المغناطيسى - تحكم فيها واجعلها عميقة، ثم تدرب على المواقف التى كنت تتجنبها فيما مضى، أو تجدها مسببة للشعور بالضغط، استحضرها فى عقلك لتتخيل نفسك مستمتعًا بهذه الظروف، وتتعامل معها بشكل رائع، وذلك مع المستوى المناسب لها من الشعور بالاسترخاء والهدوء العقلى.

والأكثر من هذا أن تتخيل ظروفا مستقبلية تكون أقل ضغطا، والأكثر من هذا وذاك أن عقلك اللاواعى سيتقبل أن هناك خيارات أخرى عديدة للتعامل والاستجابة لهذه الظروف والمواقف.

وحين أقول لك تخيل، فعليك أن تبذل بعض الجهد: تخيل ما يمكنك رؤيته، وتخيل الأصوات التى من الممكن أن تسمعها، والمشاعر التى من الممكن أن تشعر بها. اتبع بالفعل خطوات "أنت جديد" فى عقلك، ولاحظ كيف سيتفاعل معك الآخرون، ولتحصل لعقلك اللاواعى على ما يناسبه من نسخة. قد تتيح له الاسترخاء والهدوء العقلى فى مثل هذه المواقف. ولو أنك أتحت لنفسك فعل هذا بشكل منتظم، فسيبدأ فى الحدوث ببساطة أكثر وأكثر.

ومن الأشياء الأخرى التى يمكنك فعلها عن طريق استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى، أن تمد نفسك بالأدوات التى تساعدك على التعامل مع المواقف والظروف التى كانت تسبب لك الشعور بالضغط فيما مضى. على سبيل المثال، حين تكون فى حالة التنويم المغناطيسى، يمكنك أن تمد نفسك بالبرنامج الذى قمت أنت بابتكاره لنفسك، لذلك، ففى كل مرة تقول فيها كلمة معينة لنفسك، أو تفكر فى صورة معينة، فأنت تستجيب لها بطريقة خاصة. ربما يكون بمقدورك أن يتضمن برنامجك قيام عقلك اللاواعى بتشغيل مقطوعة موسيقية فى عقلك ـ حين تتعرض لمثل هذه الظروف ـ فتجعلك تشعر بالاسترخاء، أو يمكنك أن تتخيل صورًا تُشعر عقلك بالاسترخاء، أو ربما يقوم لاوعيك بتنبيهك لتتنفس بعمق وبطريقة أكثر استرخاء.

فعلى سبيل المثال: بدلا من كل مرة تسمع فيها صوت رئيسك، فليكن رد فعلك واستجابتك لما تشعر به ناتجة عن التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك، فتتغير طريقة استجابتك، وبذلك سيمثل صوت رئيسك إشارة البدء لتشعر بالإنذار، فتنتبه وتسترخى. يمكنك حتى أن تعيد تشكيل رد فعلك لدى سماعك لصوت رئيسك، لذا ففى كل مرة تسمع صوته فيها، فسوف تشعر أكثر بالحافز والباعث، فتستجيب بأنسب الطرق التى يراها عقلك اللاواعى فى هذا الحين. هناك حقا الكثير والكثير مما يمكنك فعله وابتكاره، مستخدما مهاراتك الخاصة فى التنويم المغناطيسى الذاتى.

هناك العديد من الأشياء التى يمكنك تجربتها مع الأفكار التى من الممكن تطويرها لنفسك؛ فالقدرات موجودة بداخلك بالفعل، والشىء الوحيد فقط الذى سيجعلك تتقهقر هو أن تضع حدودا لنفسك. لذلك استمر وحرر نفسك من الشعور بالضغط الذى طالما عرفته من قبل واعتدت عليه.

٢

التغلب على الألم

" إن كل ما يجنيه الجنس البشرى من سعادة،ليس نابعًا من المتعة التى يحظى بها، بل من راحته من الألم" .

جون درايدن

قبل أن أخوض فى المادة المذهلة لهذا الفصل من الكتاب، أود أن أوضح شيئا، ألا وهو ضرورة التأكيد على تواصلك مع الطبيب الخاص بك بشأن إحساسك بالألم، وذلك قبل أن يتغير إدراكك له عبر التنويم المغناطيسى الذاتى؛ فغالبا ما يكون الألم هو السبب.

إن معظمنا قد سبق له من قبل تجربة الألم كإحساس بغيض، وكتجربة عاطفية كما أنه أيضا تجربة سيكولوجية، وغالبا ما يقترن الألم بنشاط شاق أو مرض أو ضرر، كما من الممكن أيضا أن ينتج عن وجود خلل ما فى أنظمة الجسم؛ لذلك فالألم ـ كما قلت من قبل ـ يعد سببا، كما يعد أيضا جهازا للإنذار.

وللألم مستويات متفاوتة. ولقد قمت بالاستعانة بأحد خبراء العلاج الطبيعى، ممن لديهم خبرة فى التعامل مع الألم، فأشار إلى عدة مستويات للألم، مثل المستوى **المنخفض** للألم، والمستوى **المزمن**، والمستوى **الخطير**، فالمستوى **المنخفض** من الألم يضمن لك أنك سوف ترتاح من الألم وتتعافى منه، ولكن على الرغم من هذا، فهناك بعض الناس عادة ما يتعاملون مع المستوى المنخفض من الألم دون اهتمام، متجاهلين مدى أهمية علاماته، ولقد قرأت مقالات عديدة، كما سمعت الكثير عن الرياضيين الذين يستخدمون الحقن المسكنة قبل أن يمارسوا الرياضة، متجاهلين مدى الضرر الذى من الممكن أن يلحق بهم من جراء هذا، والمستوى المزمن من الألم

هو الذى يكون مستمرا فى الكثير من الأحيان، ويأتى المستوى الخطير ليحتل مكانه بين هذين المستويين.

هناك الكثير من الوسائل التى تم استخدامها لتسكين الألم على مدار السنوات، ولقد جربت منها العديد بنفسى؛ فوجدت أن التنويم المغناطيسى الذاتى هو أفضل وسيلة للتغلب على الألم وتغيير كيفية استجابتنا له.

هل تذكر حينما تكون لديك قصاصة من الورق، ولا تدرك هذا إلا فى ذلك اليوم الذى تراها فيه بعينيك؟ كذلك الأمر مع الشعور بالألم؛ فهو غير موجود إلا حين تحس به، إننى أذكر ـ حين كنت صغيرا وأساعد أبى فى الحديقة ـ أننى كنت أقوم بالتخلص من الأعشاب الضارة (أنت تعلم تلك المهام الممتعة التى يكلفنا بها الآباء!)، وكانت الأتربة تغطى يدىَّ، وحين غسلتهما فى المنزل بعد ذلك لاحظت أننى قد جُرحت فى يدى ورأيت هذا، فبدأت تلسعنى قليلا، ولم يحدث هذا إلا حين رأيتها ـ إن هذا يحدث بصورة طبيعية ودون تخدير.

كان هناك طبيب عسكرى يدعى "جيمز إسدايل" James Esdaille ورد ذكره فى تاريخ التنويم المغناطيسى فى هذا الكتاب؛ فقد كان يستخدم مع جنوده التنويم المغناطيسى والإيحاء الذاتى لعلاج كافة أشكال الأمراض المزمنة، بل لقد قام أيضا بعمليات جراحية دون تخدير، مستخدما فقط الإيحاءات التى كان يمررها لمرضاه. وهذا بالطبع يتم تبعا للحدود الموجودة لدى كل شخص.

والشىء الأكثر مدعاة للذهول، هو حالة طبيب الأسنان "فيكتور راوش" Victor Rausch، الذى استخدم التنويم المغناطيسى الذاتى ليتحمل عملية استئصال المرارة- والتى تعد عملية كبرى ـ دون تخدير أو مسكن (المقصود بالتخدير هنا هو التخدير الكلى، بينما المسكن هو التخدير الموضعى).

ولقد تضمنت الوثيقة الخاصة بالتجربة التى قام بها "راوش" عام ١٩٨٠ الآتى:

> إنه منذ اللحظة الأولى التى تم بها أول شق شعرت بإحساس بالتدفق يسرى عبر جسدى بأكمله ... كانت عيناى مفتوحتين بينما يقول لى الفريق الطبى إنه ليس لدىّ أية علامة واضحة من علامات الشد العضلى".

لقد تبادل "راوش" الحديث مع الفريق الطبى، واستمتع بالعملية، بل حتى إنه قام بالسير بعيدا عن مسرح العملية بعد انتهاء الجراحة تماما. وقد كان من الواضح أن لديه خبرة كبيرة فى التنويم المغناطيسى والمعالجين به، لكنه يوضح بالفعل مدى قدرة الاعتقاد وتطبيقه.

هناك أسباب مهمة من أجلها يتم اللجوء لاستخدام التنويم المغناطيسى الذاتية بهدف التخلص من الألم: يتمثل السبب الأول فى الأهمية الخاصة للممارسة من أجل التخلص من الألم، أنت بحاجة بالتأكيد للممارسة والتجربة المستمرتين للأساليب والاستراتيجيات المتنوعة الوارد ذكرها فى هذا الفصل.

السبب الثانى: عليك أن تفكر فيما سيكون عليه الحال دون شعورك بالألم؛ فبعض الناس يخشون ألا يكون لديهم شعور بالألم، فهم يخشون أن يفقدوا هذا الشعور. والسبب الثالث: كن على يقين من أنك أنت من تخلق هذا الشعور بالألم؛ فأنت وعقلك المتسببان فى خلق هذا الشعور، فهو ليس شعورا خارجيا، بل هو جزء من منظومتنا العبقرية للبقاء، والتى أمكننا التحكم فيها مؤخرًا. السبب الرابع: عليك أن تكون على يقين من أنك فى سبيلك للتخلص من الشعور بالألم، وعليك أن تشعر بالراحة حيال هذه الفكرة. هناك بعض الناس لديهم من الأسباب ـ سواء عن وعى أو غير وعى ـ ما يجعلهم يريدون الحفاظ على الشعور بالألم، لذا عليك التفكير بالفعل فى فكرة الاحتفاظ بالشعور بالألم وما سيعود عليك منها، وكن متأكدا أنك ستتعامل مع هذا الأمر قبل استخدام هذه التقنيات؛ لتحرر نفسك من الشعور بالألم.

على الرغم من كل ما سبق، فإن تخلصك من الشعور بالألم قد يكون على قدر رغبتك فى هذا، فمن الآمن والصحى أن تقوم باستخدام التنويم المغناطيسى للتخلص من الشعور بالألم، تقريبا كما لو كان قرص دواء من التنويم المغناطيسى، تتناوله لفترات زمنية ولتكن من ساعتين إلى أربع ساعات. قم بتحديد فترة زمنية لنفسك للمدة التى تريدها، ثم اترك لِلَاوَعْيِك مهمة العمل حتى المدة التى قمت بتحديدها من قبل، ولتزيد من طول الفترة الزمنية وتزيد من قوة وتأثير التخلص من الشعور بالألم فإن الأمر يتطلب الممارسة. كما يتطلب أيضا أن يقوم عقلك الواعى بتأدية المهام المنوط بها. أما لو كان الشعور بالألم متواصلا وتحتمله لفترات

طويلة من الوقت، فربما سيكون الأمر أكثر صعوبة للتغلب عليه حينها، وعندما تستخدم النموذج الموجود فى لاوعيك وذاكرتك، وسيتم إنشاء نموذج آخر ضمن نظام اعتقادك وسيتطلب منك الأمر الكثير من الممارسة والعمل على هذا ثانية.

إن نظام اعتقادنا بالنسبة للشعور بالألم هو مكمن وأساس النجاح؛ فلدينا نظام من الاعتقاد ينشأ وينمو خلال فترة حياتنا. ومع بزوغ الدواء الحديث منذ عدة أجيال قليلة، اعتدنا أن نتوقع أن الخلاص من الألم يأتى عبر مصادر خارجية؛ عبر الدواء أو عبر شخص آخر يساعدنا على التغلب على الشعور بالألم؛ مثل الأب أو الأم أو الطبيب، وأضف إلى هذا التغطية الإعلامية المتواصلة وإعلانات شركات الأدوية، التى ترسخ وتنمى الاعتقاد بأن الألم يأتى من خارج أجسادنا وليس من داخلها.

حين كنت فى الثالثة عشرة من عمرى، التحم ظفر أحد أصابع قدمى باللحم، وكان هذا بالنسبة لى كالكابوس؛ فلقد كان يعنى أننى لن أتمكن من لعب كرة القدم لفترة ما، وكانت الطريقة المستخدمة فى العلاج آنذاك (ولست أدرى إن كانت تغيرت الآن أم لا) هى وضع مخدر موضعى على إصبع القدم، وفور وضعه يقوم الطبيب بدفع الظفر للخارج.

كنت حينها معتادا على تصديق كل ما يقوله لى الطبيب، وعند تلك اللحظة التى أوشك فيها الطبيب أن يحقننى بالمخدر الموضعى، أوقف سن المحقن فى الهواء وقال لى: " استعد يا آدم؛ لأن هذا مؤلم " أتعرف! لقد شعرت بالألم! وكان السبب فى هذا هو ما قاله لى، ثم قال لى الطبيب: " رجل كبير مثلك لن يشعر بهذا "؛ فلم أشعر بشىء. إن تأثير الإيحاء لقوى بحق، والسبب الحقيقى لذكرى هذه القصة هى أنها تقود إلى فكرة أن الأطباء فى مثل هذه الحالات يمكنهم أحيانا استخدام فكرة صرف الانتباه.

فى بعض حلقاتى الدراسية للتنويم المغناطيسى الذاتى، اعتدت أن أستخدم المثال الخاص بوضع إبرة فى ذراع شخص ما؛ لأعرض مدى القوة التى من الممكن أن يبلغها التنويم المغناطيسى. كان كل ما علىّ فعله، هو الحصول على شخص يتمتع بالشجاعة الكافية للتطوع، وكنت أركز انتباهه فى مكان آخر، أو بالفعل أجذب انتباهه وتركيزه على شعوره بذراعه، بينما أنا أغرس الإبرة فى ذراعه الأخرى، ودائما ما كان هذا يثير ذهوله.

هناك شيء من أكثر الأشياء إثارة للارتباك بالنسبة لشاب، وقد حدث هذا لأخي الأصغر حين كان فى سن صغيرة، فلقد انحشر عضوه الذكرى فى سحاب بنطاله بينما هو يرتديه. أعرف تماما أن هناك من القراء من يكتم ضحكاته بخبث ثم يضع ساقا فوق الأخرى. وحينئذٍ، لم تدرك أمى كيف تتصرف حيال هذا الأمر. فقامت باستخدام مقص لتقص حول منطقة السحاب وقامت بقص باقى البنطال. إنه لأمر مضحك حين تفكر فيه بعدها؛ فأخى الأصغر يلتف السحاب وما تبقى من البنطال حول عضوه.

كان أبى فى العمل، وكانت أمى فى غاية فى الذعر، فأخذته إلى المستشفى! سأتوقف عن سرد هذه القصة عند هذه النقطة. لقد اقتادوا أخى الأصغر إلى حجرة صغيرة ليأتى طبيب ويقوم بفحصه، وهو مستلق على أحد أسرة المرضى المتحركة (وقد انحشر عضوه بين السحاب وفيما تبقى من البنطال نفسه). جاء الطبيب وقال له إنه بصدد فعل بعض الأشياء، وبينما هو يحادثه قام فجأة بشد السحاب لأسفل وحرره من بنطاله، وليس من حالة الارتباك. لقد قام الطبيب ببساطة بصرف انتباهه، وقام بشد السحاب دون أن يشعر أخى بالألم مطلقًا.

فصرف الانتباه يمكنك استغلال فوائده بجانب التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك.

وما ينبغى أن يسبق جلسة التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك هو التعرف على الشعور بالألم ومعرفة مكان وجوده، ثم استخدم هذه التقنية، وأدخل نفسك فى حالة التنويم المغناطيسى الذاتى، وسيطر عليها وتعمق فيها أكثر وأكثر. ثم يكون أول شيء تفعله بعد هذا هو أن تركز على الجزء الذى يشعر بالراحة والتحسن فى جسدك. ركز كل انتباهك على أجزاء أو على جزء معين تدرك أنه على مايرام وأنه يشعر بالراحة، واستمر فى هذا لدقائق قليلة، وفكر فى هذا الأمر وكأنك تنفصل عن الشعور بالألم لبعض الوقت.

قم بتحليل النتائج مع نفسك، ولتقم بإجراء حوار داخلى مع نفسك، عن مدى ما تشعر به أجزاؤك من تحسن؛ فيمكنك أن تقول لنفسك على سبيل المثال: "كلما ركزت إدراكى على أصابع قدمىّ، فأنا ألاحظ مدى الراحة والتحسن التى تشعر بها، ومدى الهدوء الذى تحظى به بالفعل، كما أنه فى إمكانى أيضا ملاحظة الأحاسيس

الأخرى التى تدل على مدى ما تشعر به من راحة وتحسن. هذه المشاعر من الممكن أن تطول لفترات أطول وأطول، كما أنها من الممكن أيضا أن تنتشر عبر جسدى إلى أجزاء أخرى ". يمكنك أيضا أن تضيف: " كلما استمررت فى التركيز على أى جزء يشعر بالراحة والتحسن فى جسدى، فإن هذه الأحاسيس تظل موجودة لفترات أطول، كما أنها تنتشر أيضا، ولربما أيضا طالت هذه الفترات بأكثر مما اعتقدت أنه من الممكن حدوثه ".

ثم أثناء هذا الوقت، أوقف تجربتك مع الألم عن طريق صرف الانتباه عنه.

التصور والتخيل

من الممكن استخدام التصور والتخيل معا أو استخدام كل منهما على حدة دون الآخر كمنهج منفصل. وفى جلسات التنويم المغناطيسى الذاتى الخاصة بك، يمكنك أن تتخيل أن الشعور بالألم عبارة عن شىء مادى تم تشكيله من الثلج. قم بالفعل بتوصيل هذه الفكرة إلى عقلك أثناء حالة التنويم المغناطيسى الذاتى الخاصة بك، وقم أيضا بتوصيل الإيحاء بأنك تستشعر برودة هذا الثلج بالفعل. ثم يمكنك أن تتخيل تدفق الماء الدافئ على هذا الثلج، أو تخيل أشعة الشمس وهى تذيب هذا الثلج، وبالتالى سيذوب هذا الثلج لفترة ما ـ وهى الفترة التى قمت بنفسك بتحديدها.

بعض الناس يتخيلون جزءا من أجسادهم وهو مغمور فى الثلج؛ وذلك لتجميد الشعور بالألم. والطريقة الوحيدة التى ستسهل عليك فعل هذا الأمر، هى أن تتخيل أن أصابعك تتدلى فى دلو من الثلج، ولتشعرْ بالفعل بما تشعر به أطراف أناملك من أحاسيس، وتخيل كل هذه الأحاسيس التى من الممكن أن تشعر بها. ثم لتقمْ بنشر هذا الشعور بالبرودة فى المنطقة التى تحتاج لهذا وأنت فى حالة التنويم المغناطيسى الذاتى.

يمكنك أيضا أن تتخيل الشعور بالألم كلون محدد: قم بالفعل بتلوين منطقة الألم فى عقلك ثم تخيل أنك تقوم بإرسال ألوان تبعث على الهدوء يصاحبها شعور بالهدوء إلى هذه المنطقة، وستقوم هذه الألوان بالقضاء على الشعور بالألم، للفترة

التى تريدها من الوقت. ولربما أيضا تعطى الشعور بالألم شكلا ما ثم تقوم بتغييره إلى شكل يمثل لك الشعور بالراحة والسكينة. ومع التصور والتخيل يمكنك أن ترى الشعور بالألم برؤية مجازية أثناء حالة التنويم المغناطيسى الذاتى. على سبيل المثال، يمكنك أن تتخيل شعورك بالألم كزهرة ذابلة فى حديقة، وحين تنهمر عليها أشعة الشمس والأمطار، تزدهر بروعة وتصبح زهرة يانعة ـ وبذلك ينصرف عنك الشعور بالألم، لتكن خلاقا، ولتستخدم النوع الصحيح والمناسب لك من التخيل. استخدم ما يروق لك من تخيل وما تراه متناسبا معك وما تشعر معه بالانسجام.

ويتوجب علىّ الاعتراف بأنه فى حالات شديدة الندرة أصابنى الصداع كشعور أخير قبل دخولى فى حالة التنويم المغناطيسى الذاتى، لذلك فإن هذا هو أنسب وقت لكى أخطط مقدما وأفكر فى تسجيل جلسة التحرر من الألم تحت تأثير التنويم المغناطيسى، واستخدام هذا ليكون بمثابة قرص من التنويم المغناطيسى للتحرر من الشعور بالألم وقتما شئت.

استخدام الوقت للتحرر من الشعور بالألم

فى حياتك كانت هناك أوقات رائعة كنت فيها متحررا من الشعور بالألم. لذا؛ يمكنك أن تأخذ نفسك إلى حالة التنويم المغناطيسى فيها. وحين تبلغ الخطوة الرابعة، عليك أن تستخدم هذا القسم أثناء الجلسة، وذلك لتستعيد ذلك الوقت الذى كنت تشعر فيه بالراحة والتحسن والتحرر من الألم. وعليك أن تقارن وتستشعر الفارق بين ما كنت تشعر به، وما تشعر به اليوم، ولتجعل عقلك اللاواعى يتشرب ما يحتاجه، ويختزنه، وذلك ليستحضر المكان والظروف التى كنت تشعر خلالهما حقا بالراحة والتحسن.

عليك توصيل هذا الإيحاء إلى عقلك اللاواعى لتتذكر هذا الشعور بالراحة، وعليك تسجيل كل المعلومات الخاصة بتحررك من الشعور بالألم، ثم قم بتثبيت هذه المشاعر والظروف بداخلك مرة أخرى لفترة من الوقت. هذا بالإضافة إلى أنه يمكنك أن تضيف أن عقلك اللاواعى قد أصبح أفضل وأفضل فى القيام بهذا، كما أن استجابتك أصبحت أكثر سلاسة وتأثيرا فى كل مرة تقوم فيها بذلك.

يمكنك أيضا استخدام الوقت لإعادة صياغة التجربة التى عرف فيها عقلك وجسدك الشعور بالألم، خاصة لو كان هذا ناتجا عن حدث ما، مثل الحادث؛ فحين تكون فى حالة التنويم المغناطيسى يمكنك استعادة الحادث ومن ثم تبدأ فى تغييره. وبذلك سيمكنك أن تراه بصورة أخرى فى كل مرة تفكر فيه. ولكى تذهب إلى أبعد من هذا يمكنك بالفعل أن تبدأ فى إيجاد حلول لتتجنب هذه التجربة، ثم تقوم بعرض تلك الحلول فى الحال على ذاكرتك.

بذلك، على سبيل المثال، يمكنك أن تأخذ نفسك إلى ما قبل وقوع الحادث وتقدم حلولا، ثم قم بدفع ذاكرتك إلى الأمام وكأنك قد استمعت إلى النصيحة (الحل الذى سيجعلك تتجنب هذا الحادث) ولتعمل ذاكرتك فى عقلك أكثر وأكثر، وبذلك تقوم بتسجيل التجربة فى مخك وتستجيب بذاكرتك لهذا الحادث بطريقة مختلفة، كما يمكنك أيضا فى الوقت نفسه أن تضيف الشعور بالراحة وتعطى الإيحاء بالتحرر من الشعور بالألم.

وبالطبع يمكنك أيضا استخدام مناهج تحريف الوقت من الفصل الخاص بهذا، لزيادة فترة تجربة التحرر من الشعور بالألم، وبذلك تستمر هذه الفترة طوال فترة تجربة الشعور بالراحة. قم بالاستفادة من هذه المناهج الموجودة فى ذلك الفصل من الكتاب.

إليك بعض المخطوطات لتستمد منها الأفكار، ولتستفيد منها بأفضل طريقة تناسبك.

سيناريو التحرر من الألم

أنا على علم تام بأن أى شعور بالألم ما هو إلا وسيلة تحذير من جسدى، وأن بإمكانى التحرر من هذا الشعور لفترة من الوقت؛ فأنا على علم الآن بأن المشكلة تكمن هناك، وأننى أقوم بتصحيحها - سواء هذا عن وعى أو غير وعى.

لو أننى أردت معرفة التغيير، ولو أردت أن يتم تنبيهى أكثر، سيقوم لاوعيى بإعطائى إشارة (ربما تكون وخزة خفيفة ليست فى الحسبان)، ثم أدرك وأرى بعدها أن أى مشكلة جديدة قد تم التعامل معها والاهتمام بها بالطريقة المناسبة.

أنا حر تماما من الاتصال بأى شعور بالألم *(أدخل هنا تحديدا مشكلة الشعور بالألم)* ، وليس هناك أية وسيلة لتغيير علامات تحذيرى من الشعور بالألم لأى سبب كان.

إننى أقوم بالتركيز على ضوء الشفاء ليغمر تلك المنطقة التى أقرر أن يبتعد عنها الشعور بالألم، وأقوم بتسخير تلك القوى الفطرية للشفاء الكامنة فى جسدى، وأحدث شفاء سريعا فوريا، مستخدما فى هذا ضوء الشفاء. إنه لأمر غاية فى الروعة حين أشعر بالتوتر وهو يغادر هذه المنطقة. إن كل إحساس بالتوتر يستمر فى الذهاب عن هذه المنطقة، ويزداد شعور هذه المنطقة بالسكينة أكثر وأكثر، والشعور بالاسترخاء دون ألم وبشكل مدهش أتحرر من الشعور بالألم. إن الأمر كما لو كانت هذه المنطقة قد غادرت المنطقة الموجودة فى عقلى الواعى دون شعور، متحكما فيها كما لى أن أتوقع. إننى لدىّ كل عضلة مألوفة، واستجابة متفاعلة، والمنطقة خالية من أى شعور بالألم.

عليك توجيه الشكر إلى لاوعيك، وانتظر منه أن يعتنى بهذا الأمر من أجلك. السيناريو التالى يستخدم الشعور الحقيقى بالألم كشىء، وعليك استخدام الفكرة بطريقتك الخاصة.

الشعور بالقلق أو الألم وتحويله إلى أشياء

فقط حين أغوص الآن فى حالة من الاسترخاء أعمق وأعمق، منزلقا لأسفل نحو استرخاء أعمق وأعمق، وأستغرق لحظة واحدة فقد لأعرف وأدرك كم منا قام بتجربة تلك المشاعر التى نعتبرها بغيضة ـ ببساطة هذا هو إدراكى للأمر، ولدىّ بالفعل منهج واحد تعلمته لأتعامل به مع هذه الأشياء، وهذا بمجرد أن أترك نفسى أتنفس بعمق واعٍ، لأتحرك بعمق نحو تلك المناطق وأزيل عنها الشعور بالألم وعدم الراحة.

سأستخدم صورة أخرى الآن ـ صورة أخرى فى إمكانها أن تجلب لى الشعور بالسكينة، والراحة، والاطمئنان، والاسترخاء العميق، وهذا المنهج الآخر البالغ القوة بإمكانه أن يزيل عنى علامات الضغط والتوتر وأى شعور بالألم، وأنا الآن أعلم أن علامات الضغط والتوتر ما هى إلا مشاعر ذاتية يشعر بها الناس، ومع هذا، وكما نعلم تماما، فإنه من الصعب أن نقوم بالتعديل فى مشاعرنا عن وعى، وعلى العكس من هذا، فأنا أعلم أنه من الأسهل كثيرا أن نقوم بالتعديل فى الأشياء؛ لذلك فأنا الآن أقوم بتغيير المشاعر القديمة، التى تتسم بالسوء إلى ـ أشياء، هذا صحيح، أغيرها إلى أشياء.

(لو أنك تمر بتجربة من الشعور بالألم أو الشعور بعدم الراحة أو الشعور بالتوتر، فبالطبع أنت فى حاجة إلى برنامج يلبى لك متطلباتك الخاصة).

إننى أتيح لنفسى المجال لأن آخذ المشاعر غير المرغوب فيها، من توتر أو شد عضلى، وأعطيها شكلا ما ـ إننى أفعل هذا بالفعل، فقط أتخيل شكلا، وأتيح لنفسى أن أتصور هذا الشكل، الذى ربما سيكون أى نوع من أنواع الأشكال؛ فمن الممكن أن يكون شكلا مجردا،

أو شكلا ماديا، وربما سيكون شيئا أو تصميما هندسيا، ربما سيكون ناعما وربما يكون له لون. ومهما كان الشكل أو الشيء الذى يتبادر إلى ذهنى أولا، فهو الشكل أو الشيء المناسب بالنسبة لى. إننى فقط أترك هذا الشكل يتكون، ويقترب، وأتركه يتشكل، وكلما استرخيت أعمق وأعمق، أصبحت أكثر سكينة وهدوءًا حتى أشعر بالاسترخاء الشديد.

إننى فقط أسترخى أعمق وأعمق، فأعطى هذا الشكل لونا، ويمكننى أن أتخيل حجما لهذا الشكل، فأعطيه حجما - سواء كنت أعلم حجم هذا الشيء أو أقارنه بحجم شيء آخر أعرفه - لكى أعرف وأدرك أن هذا الشكل ما هو إلا رمز لشعورى بعدم الراحة، وأن حجمه الكبير ما هو إلا تعبير عن قسوة هذا الشعور بعدم الراحة، بينما يعبر صغر حجمه عن تناقص هذا الشعور بعدم الراحة.

وبذلك أتدرب الآن: أقوم أولا بتكبير حجم هذا الشكل، ثم أقوم بتصغيره، وحين أقوم بتكبير حجم هذا الشكل، يصبح من السهل أن أقوم بتصغيره، ثم يمكننى حينها أن أستخدم بعض الحيل؛ فلو كان الشكل عبارة عن بالون فإنه يمكننى حينئذ أن أدخل فيه دبوسا، أو أن أركله بعيدا، ويمكننى أن أقذفه بعيدا، كما يمكننى أن أضعه على قارب أو طائرة، أو أقوم بربطه إلى شاحنة وأتركها تمضى مبتعدة.

وكما أدركت أن هذا الرمز قد أصبح أصغر حجما، فإننى أدرك أن الشعور المصاحب له يصبح أقل كثافة، ويمكننى أن أجعله أصغر - وأكثر بعثا على الشعور بالراحة كما أريد له أن يكون، وذلك بالتدريب، فأجعله أكبر ثم أصغر، وأدرك أن هذه المهارات شأنها شأن أية مهارة أخرى؛ فكلما تدربت أكثر، زادت هذا المهارة قوة، فأستخدم هذه المهارة متى شئت، وكلما ازداد تدريبى، كان الأمر أسهل بالنسبة لى، لكى أتيح لهذه المهارات الفرصة لتصبح أكثر تأثيرا، وبذلك يصبح استخدامها أكثر سهولة وأكثر قوة، وفى كل مرة أختار فيها استخدام هذه المهارة، وفى كل مرة أتدرب فيها على تصغير حجم هذا الشيء، أو أقوم فيها بجعل لونه باهتا أو أغير لونه، يصبح الأمر أكثر سهولة من المرة السابقة.

سوف أسمح لنفسى بالراحة للحظة، لكن عند خروجى من حالة التنويم المغناطيسى الذاتى، أكون مدركا أنه بإمكانى أن أعطى هذا الشكل حجما ولونا، ثم على الفور - وبدون بذل أى جهد، وبمنتهى السهولة - أجعل هذا الشكل أصغر حجما وأبهت لونا، وفى كل مرة أقوم فيها بهذا تصبح أكثر سهولة من سابقتها، وعند خروجى من حالة التنويم المغناطيسى الذاتى سيبهت لون هذا الشكل ويقل حجمه.

عليك أن توجه الشكر إلى لاوعيك قبل الخروج من حالة التنويم المغناطيسى الذاتى.

السيناريو التالى يهدف على وجه الخصوص إلى تحرير الفرد من الصداع

النصفى ولكن قبل ذلك من فضلك قم باستشارة طبيبك أولا؛ لتتأكد من أنك لا تعانى من ورم خبيث، أو ضعف النظر، أو تسوس الأسنان، أو أية أمراض معدية، أو ارتفاع ضغط الدم، أو جرح فى الرأس. من فضلك قم باستشارته، وليته يفحصك أولا.

سيناريو التحرر من الصداع النصفى

أقوم بالاسترخاء أكثر وأكثر، وأقوم بتشكيل هذا الشعور بالصداع النصفى ليتخذ شكلا، ثم ألقيه بعيدا. وحين أشعر بالاسترخاء أعرف أننى قد تحررت من هذا الشعور بالصداع، وفى أى وقت يأتينى فيه هذا الصداع، أتحرر منه. وبتلقائية أضع أطراف أناملى على مؤخرة عنقى، وأضغط برفق شديد؛ فيزول عنى الشعور بالتوتر. إن الأمر كما لو كانت أصابعى تقوم بتفريغ هذا الشعور القديم بالصداع ليبتعد عنى.

حين أستشعر شدا فى عضلاتى، أو حين أحدق بعينين نصف مغمضتين، أصبح على دراية تامة أنه قد حان الوقت لبداية الاسترخاء على الفور، فيبدأ شعورى بالاسترخاء على الفور. إن الأمر يبدو كما لو كانت هذه بمثابة إشارات ليبدأ الشعور بالاسترخاء من تلقاء نفسه.

لو أننى شعرت بضغط خلف عينىّ، فإننى أستخدم أطراف أناملى لفرك جفونى برفق شديد من الخارج، فيزول عنى الشعور بالضغط.

وبأخذ نفس عميق تشعر عضلاتى بالاسترخاء، ولا يستطيع الشعور بالصداع أن يتجسد.

(الغوص عميقا يشبه هبوط درجات السلم، أو أى شىء مشابه لهذا، كما ورد فى الفصول السابقة).

وعند قاع هذا السلم أقوم بتصميم باب للتحرر لكى أستخدمه للهرب من الشعور بالتوتر أو العصبية. وفى كل مرة أجد نفسى فى موقف يبدأ فيه الشعور بالتوتر، وكما اعتدت أن يحدث فى الماضى أتخيل وأرى نفسى عند قاع هذا السلم الخاص بى، وأفتح باب التحرر الذى قمت بتصميمه؛ فيمكننى حينها أن أتخيل نفسى أتحرر بيسر ونعومة.

لو أنك تقوم بالفعل باستخدام خيالك بأفضل ما يمكنك، ربما ستشعر بالرغبة فى الدخول فى حالة من التنويم المغناطيسى، وتتخيل نفسك سابحا فى منطقة الشعور بالألم، كنوع من أنواع المسكنات، أو البلسم المساعد على الشفاء. ولربما أيضا يصبح فى إمكانك أن تعطى هذا الشعور بالألم عنصرا خاصا؛ ليضعف من قوة هذا الشعور ويجعله محتملا. عليك استخدام كل ما يمكنك استخدامه للتعامل

مع هذا الأمر، من خلال تفكيرك الخاص؛ فعند استخدامك لخيالك الخاص، ومع كثرة الاستخدام ومرور الوقت، دائما ما تكون الاستفادة أكبر كثيرا.

إننى أحيانا أسأل زبائنى عن أنواع العلاج التى يودون وجودها: بمعنى آخر، أطلب منهم أن يقوموا بخلق العلاج المعجز بأنفسهم. وبهذه الطريقة فأنا أستحث قواهم الداخلية، التى ربما تكون أكثر تأثيرا من تلك التى لدىّ. لذا عليك أن تفكر فى خلق هذا العلاج المعجز بطريقتك الخاصة.

لقد ذكرت فى أحد الفصول التمهيدية بالكتاب، قصة تلك الفتاة "ناتاشا"، التى جاءت إلى حلقتى الدراسية الخاصة بالتنويم المغناطيسى الذاتى، وقامت بخلع ضرس العقل دون تخدير. إن أى شخص قادر على فعل هذا، باستخدام التقنيات الموجودة بهذا الكتاب، أو بتكوين مزيج خاص من هذه التقنيات. صدق هذا!

٣

تحريف الوقت

" سيعود الزمن إلى الوراء ويجلب معه عصر الذهب" .

جون ميلتون

يمكننى أن أتذكر ـ حين كنت فى المدرسة الثانوية ـ جلستى فى درس التاريخ، شاعرا بالملل وعدم الاكتراث، مراقبا الساعة المعلقة على الحائط خلف أستاذى. والآن، أقسم أننى إلى اليوم، كنت أرغب بشدة فى انقضاء الوقت سريعا؛ فقد كان عقرب الثوانى يتحرك ببطء شديد، وكانت الساعة الواحدة تمر كما لو كانت عشر ساعات. وكانت تجربتى مع مرور الوقت فى تلك الدروس تجربة مؤلمة؛ فدائما ما كنت أكافح للبقاء مستيقظا.

والآن، يمكننى أن أعقد مقارنة بين هذه التجربة وبين عدة مناسبات أخرى ـ تلك المناسبات التى لا نجد ما نصفها به، سوى بتلك الليلة الرائعة. لقد كانت ليلة رائعة بحق! ثمانى ساعات من المرح مرت بسرعة البرق. وفى اليوم التالى، كنت أتحدث مع أصدقائى عن الأشياء العديدة التى قمنا بها خلال ليلتنا هذه، وما حصلنا عليه من مرح، حتى ليبدو الأمر أن كل هذا قد حدث سريعا كلمح البصر.

إننى على يقين من أنك قد مررت بخبرة سابقة تتعلق بتفاوت الوقت؛ فيبدو الوقت كأنه يطير أو يزحف حسبما كنت تفعل. لذلك؛ سنتعلم كيف نستفيد من هذا الأمر الفطرى، بدلا من أن نتركه، بسلبية، يحدث لنا.

هذا تمرين لك ـ فقم به.

فى هذا العالم المحموم، حيث ازدادت تقنيات التعليم، وأصبحت أهميتها تتزايد أكثر وأكثر صار هناك الكثير من الناس يستخدمون تحريف الوقت، وذلك لدعم

تعلمهم، وتعد هذه العملية ـ ببساطة ـ تسخيرا للعقل اللاواعى بتوجيه من العقل الواعى، تقريبا مثله مثل الأيديولوجية العامة التى يسير عليها نهج هذا الكتاب بأكمله.

هناك من الناس من يمكنه إجراء العمليات الحسابية على الفور مستخدما عقله، وهناك لاعبو البيسبول الذين يتميزون بالمهارة الشديدة، وهم الذين يبدو كما لو كان استقبالهم للكرة يحدث بصورة أبطأ من الآخرين. هناك أيضا من يقرأون بسرعة شديدة ـ أولئك الذين يمكنهم قراءة ما يزيد على ألفى كلمة فى الدقيقة الواحدة؛ فلديهم خبرة بحاسة تحريف الوقت، فتمر إلى عقولهم المعلومات بسرعة البرق فى ثانية واحدة فقط. ويمكنك أنت أيضا أن تتعلم مراجعة المعلومات منتهجا نسق تحريف الوقت، وهذا من خلال التنويم المغناطيسى الذاتى.

على سبيل المثال، كانت هناك عازفة كمان أدخلت نفسها إلى حالة التنويم المغناطيسى الذاتى، واستخدمت ميقاتها الخاص لتحريف الوقت، بينما تقوم بعزف موسيقاها بطرق عديدة مختلفة. وعند "عزف" المقطوعات الصعبة فى عقلها، ساعدت ذاكرة أصابعها لتزيد من سرعة عزفها ودقته؛ فلقد كان بإمكانها مراجعة المقطوعات الطويلة مرات ومرات فى فترة زمنية وجيزة (حسب التوقيت الحقيقى للعالم) وبلغت كفاءة تقنيتها وتقنية عزفها حدا مدهشا.

وبتكرار تذكر الأشياء عن طريق نسق تحريف الوقت، فإن النماذج القيّمة المترابطة سيكون من الممكن تكوينها بشكل أكثر ثباتا. كما ستصبح عودة الوعى متاحة بشكل أكبر. عن طريق استخدام تحريف الوقت سيمكن إعادة النظر فى المشكلات والاقتراب منها من جميع الزوايا خلال ثوانٍ معدودة. المحاضرات الافتراضية والأحداث والمشاهد، سيكون من الممكن تحليلها تفصيليا فى عقلك، وسيتم إعدادها وتصورها خلال فترة زمنية وجيزة.

من الممكن أيضا أن تتم إعادة النظر فى قدرة الجسم على الحركة أثناء لعبة الجمباز أو أى فن من الفنون الجسدية بهذه الطريقة. كما أنه من الممكن أيضا أن يتم تعلم إجراء العمليات الحسابية بشكل فورى وسريع، عن طريق تحريف الوقت. وبنفس الطريقة، سيكون من الممكن إيجاد حلول للمشكلات اليومية، بسرعة ودون جهد، وبالقليل من الثقة فى عقلك اللاواعى سيمكنك أن تبنى معرفة أفضل وإيمانا

أقوى بقدراتك الخاصة.

وكما أشار "آينشتين"، فإن الوقت يمر بشكل نسبى من فرد لآخر، وهناك من الناس من خاضوا تجربة رؤية حياتهم بالكامل كشريط سينمائى يمر أمام أعينهم خلال ثوان معدودة، أثناء تعرضهم لموقف أو حادث يعرض حياتهم للخطر. ولقد اكتشف الباحثون فى الأحلام أن دقيقة واحدة فقط فى الحلم تبدو كما لو كانت ساعات بالنسبة للشخص الحالم. فى إحدى التجارب، وتحت تأثير التنويم المغناطيسى، تم تكليف الخاضعين بعمل مهام تخيلية تجرى فى عقولهم، مثل تصميم ثوب الإعداد لوجبة معقدة.

لقد تم خداعهم؛ حيث أدخلوا إلى عقولهم فكرة أنه ليس لديهم من الوقت سوى ساعة واحدة للانتهاء من مهماتهم، لكن فى الواقع لم يكن لديهم سوى عشر ثوان فقط. وبعد مرور الثوانى العشر بتوقيت العالم، وعبر تفاصيل معقدة ودقيقة فى إدراكهم، بدا الوقت بالنسبة للخاضعين للتنويم المغناطيسى كأنه ساعة كاملة! مع أن إعطاءهم نفس المهام فى حالة اليقظة دائما ما يصيبهم بحالة سيئة من الإحباط؛ لأنهم لا يستطيعون التفكير فى تصميم ثوب واحد وتجهيز وجبة، بطريقة غير منظمة على الإطلاق.

وفى مقابلات ما بعد جلسات التنويم المغناطيسى، تم اكتشاف أن الأشخاص محل التجربة ليس لديهم نفس الكفاءة فى "التفكير"، حيث يورثهم الشعور بعدم كفاية الوقت حالة من "العجلة" أو الإسراع. لذا؛ فإن التفكير بتحريف الوقت يبدو أكثر وضوحا للتفكير الواعى المعتاد، محاطا بفكرة صرف الانتباه المتواصل.

لقد اكتملت التجربة بالبدء باستخدام بندول يدق ستين مرة فى الدقيقة الواحدة، بينما يقوم المنوم المغناطيسى بإبطاء الوقت شيئا فشيئا. وحين يستمع الشخص الخاضع للتنويم المغناطيسى له منصتا، يتسرب إلى عقله أن البندول أصبح أكثر بطئا حتى تصل دقاته إلى دقة واحدة فى الدقيقة، ويعرف الشخص هذا عند سماع كلمة "الآن". ومع أن دقات البندول كما هى، فإن المنوم المغناطيسى يقوم بالإيحاء تدريجيا إلى الشخص النائم بقوله إن البندول يصبح أكثر بطئا - ويمكن الوصول إلى الدرجة نفسها من الإيحاء، باستخدام التنويم المغناطيسى الذاتى.

استخدم ميقاتًا مسموعا أو بندولا يدق ستين مرة فى الدقيقة. اتخذ وضعا مريحا على الكرسى أو الفراش، وادخل فى حالة التنويم المغناطيسى الذاتى بالطريقة التى اعتدنا عليها من قبل. وبعد الوصول إلى حالة من الاسترخاء العميق، ستصبح دقات قلبك نفسها بطيئة الإيقاع، لتصل إلى ستين دقة فى الدقيقة الواحدة. ركز على التنفس بعمق وتناغم، وصفِّ ذهنك، لتسمح لموجاتك العقلية بأن تصير بطيئة هى الأخرى. كما فى إمكانك أن توصل "إيحاء" إلى نفسك لتقوية الشعور "ببطء" الوقت.

ومن الجوانب المهمة، عند استخدام الإيحاءات فى مثل هذه الأشياء، أن نتذكر أن نستخدم الكلمات "كما لو ..." بدلا من "إنه ..." للتأكيد على الإيحاء. وأقصد بهذا أنه يمكنك أن تقوم بتوصيل الإيحاء إلى نفسك بأن تقول لها: "إن الوقت يبدو كما لو كان يمر بطيئا بطيئا"، بدلا من أن تقول: "الوقت يمر ببطء...". هذا لأنك لا تغير بالفعل فى سرعة الوقت، بل فقط تغير فى إدراكك له.

ولتضع هذا نصب عينيك: لو أنك بدأت بالإيحاء إلى عقلك الواعى أن الوقت نفسه أصبح بطيئا ستكون استجابة لاوعيك لهذا لا تتعدى سوى التفكير "كلا إنه ليس كذلك"، فيقوم اللاوعى بتجاهل الإيحاء، ويجعله واهنا. عليك أن تتأكد من استخدامك لأكثر المفردات تقدما ودقة، وتقوم بتوصيل الإيحاء لتساعد إدراكك على إبطاء شعورك بمرور الوقت على الفور.

يمكنك أن تحفظ التعبيرات التالية وتقولها لنفسك، أو يمكنك تسجيلها وتشغيلها بينما أنت فى حالة التنويم المغناطيسى الذاتى.

والآن، عليك البدء فى استخدام الإيحاءات التالية ـ وأنا أفضل أن تستخدم ما قمت بتطويره بنفسك، وسيمدك هذا بفكرة تستطيع أن تتخذها كنقطة البدء:

"أشعر بالراحة أكثر وأكثر. أشعر بالدهشة أكثر وأكثر".

"الدقات تتباطأ الآن، أبطأ وأبطأ. إنها تبدو كما لو كانت تزداد بطئا أكثر وأكثر".

حين تردد هذه الكلمات، عليك استخدام النوع المناسب والصحيح بالنسبة لك من نبرة الصوت. أبطئ كلماتك، وقُلها ببطء متأن لتقوية التجربة؛ فلو أنك صرخت فى نفسك بصوت حاد مرتفع فلن تساعد نفسك مطلقا فى إبطاء إدراكك

بمرور الوقت.

يبدو الوقت بين كل دقة وأخرى أطول وأطول.

أشعر بالاسترخاء أكثر وأكثر، وأشعر أن لدىّ الكثير والكثير من الوقت الذى يكفى الدنيا كلها.
لا يتصل الوقت إلا بما أريد له أن يكون.
كل دقة تنفصل بعيدا بعيدا عن الأخرى الآن.
هناك الكثير من الوقت.
أشعر بالاسترخاء، وبحالة من السلام مع نفسى.
والوقت يبدو كما لو كان يمر ببطء.
كل دقة من دقات البندول/الساعة تزداد تباعدا عن الأخرى، كما يبدو صوتها أبعد أيضا.

ثم استمر فى تكرار الإيحاءات المذكورة أعلاه ـ أو ما يشبهها ـ لنفسك مرات ومرات، حتى "تشعر" بأن كل دقة من دقات البندول قد تباعدت، حتى يصبح بين كل دقة وأخرى من دقيقتين إلى أربع دقائق، وركز بعقلك فيما تريد أن تعيد النظر فيه، وقل شيئا يتضمن معنى العبارات التالية:

لدى الكثير من الوقت لإعادة النظر فى هذا الأمر.
وفى كل مرة أقوم فيها بهذا، تزداد قوتى وقوة أدائى أيضا.
أشعر بالاسترخاء أكثر وأكثر، مستخدمًا ما يلزمنى من الوقت.
وكلما مارست هذا أكثر أصبح الأمر أفضل وأكثر سهولة.
أشعر بالتحسن أكثر، مجربا عدم الإسراع.
لدىّ كل ما أحتاجه من وقت لإتمام مراجعتى للأمر.
لقد أكملت مراجعتى للأمر.
بوضوح، عليك أن تجعل الإيحاءات تتناسب معك ومع ظروفك.

وبينما أنت فى حالة التنويم المغناطيسى الذاتى، وفى عقلك الإيحاء، يمكنك إعادة النظر فيما تريد لمرات ومرات، خلال ثوان. وعند شعورك بالاسترخاء، تقول لنفسك إن لديك الكثير من الوقت، فيقوم عقلك بالفعل "بخلق" الكثير من الوقت.

يمكنك الوصول إلى أفضل وأكثر المستويات فعالية حين تسترخى، وتقضى وقتا ممتعا. وكلما تدربت على هذا التمرين أكثر وأكثر، أصبح الأمر أكثر يسرا وسهولة.

اخرج من حالة التنويم المغناطيسى الذاتى بالطريقة المعتادة، وابذل أقصى ما فى وسعك لتتذكر، معطيا لنفسك الإيحاء بعد انتهاء حالة التنويم المغناطيسى، أن المرة التالية التى ستود فيها تجربة تحريف الوقت تحت تأثير التنويم المغناطيسى الذاتى، سيكون اجتيازها أكثر سرعة وسهولة. وحين تبرع فى هذا، سيمكنك البدء فى استخدامها وتطبيقها على الكثير من الأشياء الأخرى. لقد سبق لى أن تعاملت مع العديد من الرجال والنساء، الذين تعلموا أن يزيدوا من متعة علاقاتهم الحميمية، بإبطاء الشعور بهذه المتعة. كما استخدمتها من قبل أيضا مع المسافرين على متن الطائرة، للشعور بالانطلاق دون الشعور بمشكلة فارق التوقيت. وأنا أميل إلى الطريقة المريحة التى أصبحت عليها الطائرات هذه الأيام، فلم تعد هناك مشاكل فى هذا مع بنية الطائرات، فبات الأمر يبدو كما لو كان فقط مجرد انتقال من مكان لآخر.

يمكنك أيضا استخدام تجاربك السابقة لتستدعى كيفية تغير تجربتك مع الوقت؛ فلو أنك استعدت تلك المناسبات ـ مثل تلك الليلة التى مرت سريعا كلمح البصر ـ فسيمكنك استعادة ما مررت به فى ذلك الوقت. فكر فيما شعرت به حينها، وفيما رأيت، وفى كيفية رؤيتك للأشياء، وفى إطارك الفكرى، وفى الأصوات التى سمعتها هناك، وفى كيفية تواصلك مع ذاتك، وفى المشاعر التى انتابت جسدك، وهكذا. ولتطلب من عقلك اللاواعى أن يقوم بتسجيل هذه التجربة، وقم بتطبيق تجربة هذا الوقت متى شئت. إن هذا يحتاج إلى التدريب حقا.

وفى أحيان أخرى، ربما تريد فقط أن تأخذ نفسك إلى حالة من التنويم المغناطيسى الذاتى، لتسريع وقت حدوث بعض الأشياء، وتستغرق فى هذه النشوة إلى أن يمر الوقت، وتخرج نفسك منها. مرة أخرى، لقد قمت أنا بفعل هذا ـ ولسوف يصيبك الذهول حيال ما يمكن أن تفعله الساعة الموجودة فى عقلك اللاواعى.

٤

نوم أكثر راحة

"سأنام لعلى أحلم".

ويليام شكسبير

خلال خبرتى فى الحياة، لا يمكننى أن أقول إننى قد قابلت أحدا لم يضطرب نومه ولو ليلة واحدة. فكر فى هذا؛ فمعظم الناس مروا بحالة من النوم المضطرب ـ تلك الحالات التى من الممكن أن تتسبب فيها العديد من الأشياء المختلفة؛ مثل انتظار حدث ما أو ترقب حادث ما أو النوم على فراش جديد، أو تغير البيئة المحيطة، التعرض للشعور بالضغط فى الحياة، أو المرور بوقت تتخلله الكثير من التغيرات، أو بسبب الجيران المزعجين، أو الإصابة بمرض، أو الشعور بعدم الراحة: إنها قائمة لا تنتهى. لقد عرفت كيف كان نومى مضطربا حين بدأت أنام بجوار زوجتى؛ فكل منا اضطرب نومه لفترة من الوقت.

هناك من الناس من يقضى ثمانى أو تسع ساعات من النوم، ومع هذا يستيقظ شاعرا بالتعب، ويغالبه الشعور بالإرهاق والنعاس ـ ربما لأن نومه كان يشوبه القلق. وهناك آخرون ينامون لخمس ساعات ويستيقظون فى قمة الحماس، شاعرين بقمة النشاط والانتعاش. إن ما يفرق بين هذا وذاك هو النوم المريح، وهذا ما تم إثباته من قبل أطباء وخبراء وباحثين؛ فالنوم المضطرب والافتقار إلى النوم من الممكن أن يؤديا إلى سلسلة من الظروف غير الصحية. لذا، فلنحصل على بعض من النوم الهادئ.

من خلال خبرتى الطويلة فى مجال العلاج، أُدرِك أن الناس الذين يعانون من النوم المضطرب لديهم عقول نشطة للغاية ويفكرون كثيرا. وهناك الكثير من

العوامل التى تؤدى إلى النوم المضطرب؛ منها القلق، والشعور بالتوتر أو الانزعاج، أو ربما الشعور بالخوف، أو المرور بتجربة أو ظروف مشحونة عاطفيا.

وهناك خيط مشترك بين كل هذه الأسباب، وهو التفكير المتواصل فى مثل هذه الأشياء ـ سواء كان هذا التفكير سيؤدى إلى شىء أم لا. إن التفكير المتواصل فى المشكلات أو فى مثل هذه الموضوعات هو بمثابة طلاء ثنايا العقل بهذه المشكلة، فيندمج فيها أكثر وأكثر. وإنه لمن المهم أن نبتعد عن مثل هذا النشاط العقلى الذى يتسم بالسلبية.

يمكنك استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك لتبدأ فى صرف انتباهك والابتعاد عن هذه الأفكار التى تسبب حالة من النوم المضطرب. إن الدخول إلى حالة التنويم المغناطيسى ـ فى الفترة التى تسبق النوم مباشرة دائما ما يؤدى إلى النوم بدون التطبيقات المذكورة فى هذا الفصل من الكتاب، ومن ناحية أخرى، عليك استخدام التنويم المغناطيسى الخاص بك فى ذلك الوقت الذى لن تكون فيه ذاهبا للنوم، وحين تصل إلى حالة التنويم المغناطيسى الذاتى، خصص بعضا من الوقت لتتفحص بعضا من تجارب النوم المضطرب، مع الأخذ فى الاعتبار الأسباب التى تؤدى إلى اضطراب نومك.

بعد ذلك، ابدأ فى إعادة تشكيل هذه التجارب: ربما بأن تضحك منها، أو تتقبل مدى السخف الذى كنت عليه حيال ذلك الشعور بالقلق الذى انتابك، ثم ابدأ فى توصيل الكثير والكثير من الإيحاءات والبرامج من أجل نوم أفضل. يمكنك استخدام العديد من المواد وتقنيات التصور، والتى ورد ذكرها ووصفها فى فصول سابقة، وأيضا ضمن فصل السيطرة على الشعور بالضغط، كما عليك أن تتذكر أن تضيف إلى برامجك وإيحاءاتك تعليمات تجعلك تتحكم فى نومك، وتختار الاستغراق فى النوم.

والطريقة الوحيدة لتتمكن من فعل هذا ـ والتى ستجعلك تقوم به بالفعل ـ هى أن تستعيد المناسبات والمواقف التى مرت عليك خلال حياتك وكنت فيها متحكما فى الأمر، وفكر فى وجود هذا التحكم نفسه فى نومك، وفكر فى حالتك العقلية حين قمت بهذا، وربما أيضا تود التفكير فى تلك الأوقات التى قمت فيها بأشياء لفترات طويلة دون الشعور بالاضطراب، وابدأ فى استخدام هذه الخبرات لتخبر

عقلك اللاواعى بكيفية فعل هذا. وتذكر أن عليك خلق تجارب حسية غنية ليتحرك نحوها عقلك اللاواعى، بدلا من التفكير فى كل الأشياء التى تود أن تتجنبها.

بذلك، وبالتعامل مع علامات الافتقار إلى النوم أو النوم المضطرب، يمكنك أن تبدأ فى استخدام بدايات ما بعد التنويم المغناطيسى لتشغيل إجراءات النوم فى عقلك. عن طريق بدايات ما بعد التنويم المغناطيسى ـ والتى أقصد بها البداية التى قمت بتحديدها لنفسك لتوقف حالة التنويم المغناطيسى للخروج منها ـ ستكون بمثابة إشارة إلى عقلك اللاواعى كى تكون مستعدا للنوم.

الطريقة الوحيدة لفعل هذا هى أن تكتب لنفسك برنامجا يتضمن إيحاءً مثل:

فى كل مرة أقول فيها "نَم يا آدم" ويكون هدفى النوم خلال فترة قصيرة من الوقت، فإن عقلى اللاواعى يدرك هذا ويبدأ فى اتخاذ الإجراءات الضرورية لتكوين أفضل الظروف الداخلية للنوم.

يمكنك أن تزيد من قوة هذه البداية، وبذلك ففى كل مرة تقول فيها هذه الكلمات ـ سواء سرا أو جهرا ـ ستخلق بعدها صورا خاصة بك فى عقلك، متمتعا بنوم عميق بحق. ثم اكتب فى برنامجك ـ فى القسم الخاص بإرفاق الصور المجازية ـ تصورات قوية لنومك العميق الهادئ فى فراشك (أو أينما ستذهب لتنام). يمكنك بعد هذا أن ترفق هذه الصور إلى بدايتك، وبذلك ففى كل مرة تقوم فيها بتشغيل بدايتك وتردد فيها هذه الكلمات، سيكون لديك خيالك الذى سيجذب عقلك اللاواعى إلى نفس الاتجاه، تماما مثلما تفعل كلماتك وأفكارك.

أرجو أن تضع نصب عينيك أن نطق الكلمات " نَمْ يا آدم" لو تم بصيغة الأمر إلى عقلك اللاواعى فلن تجد صدى طيبا لديك، إذا كنت تكافح للنوم ولو لوهلة، وربما سيكون من الأفضل لك استخدام كلمات مثل: "استرخ بعمق" أو أى كلمات أخرى تجد صداها أفضل بالنسبة لك.

ربما لن ترغب فى أن تكون بدايتك مباشرة وواضحة إلى عقلك اللاواعى، بل على العكس، ربما سترغب فى جعل الأحداث أوالظروف الأخرى تعمل عمل البداية التى تلى حالة الخروج من التنويم المغناطيسى. لو تفكرت فى الروتين الخاص بك قبل النوم (بالمناسبة، لو أن هناك روتينا مقترنا بعدم الحصول على النوم الجيد

فأنا أنصحك بتغييره)، ثم استخدم تلك الأشكال الخاصة بهذا الروتين لتكون بمثابة البداية للنوم العميق. بذلك سيكون الصعود إلى غرفة النوم أو رؤية الفراش أو خلع خفيك إشارة لتنشيط قدرة عقلك اللاواعى على النوم. دعنى أعطك مثالا ربما تضمه إلى برنامجك الخاص من أجل نوم أفضل:

"كل خطوة أخطوها نحو فراشى حين يكون هذا ميعاد نومى، تكون بمثابة إشارة أخرى إلى عقلى اللاواعى ليبدأ فى الوصول إلى حالة من النوم العميق".

أو ربما ستريد استخدام شىء مثل:

يدرك عقلى اللاواعى أننى حين أقوم بغسل أسنانى قبل النوم مباشرة، أن هذه إشارة لعقلى كى يبدأ فى الاسترخاء، ويخلق أفكارا هادئة سلمية، وصورا وأصواتا فى عقلى، أعتبرها أسبابا من أجل أن أحظى بنوم طبيعى، يتسم بالعمق والهدوء.

أظن أنك فهمت الفكرة الآن. وعليك أن تتذكر استخدام تحذير ما؛ فعقلك اللاواعى يتعامل مع الأمور حرفيا فى كثير من الأوقات: فلو أنك أضفت إلى برنامجك أنك عادة ما تستيقظ بكل طاقة وحيوية، واستيقظت ذات مرة فى الثالثة صباحا لقضاء حاجتك، فستجد نفسك تقفز بنشاط إلى المرحاض، ومن ثم لن تستطيع العودة إلى النوم ثانية.

بالرغم من أن بعض الناس يصرون على أنهم لا يتذكرون أبدا أنهم قد حظوا بنوم هادئ، فإنهم قد فعلوا ولو لمرة واحدة على الأقل، وحتى لو كانت تلك المرة حين كنت طفلا رضيعا. ولو أنك تقوم الآن باعتصار عقلك بحثا عما يؤيد كلامك هذا، أرجو أن تتخيل أولا كيف يتأتى هذا، ثم اسمح لى ألا أصدقك. إن عقلك اللاواعى لديه ذكريات ومعلومات عن كيفية النوم الهادئ - عقلك اللاواعى يعرف حقا كيف ينام نومًا هادئًا.

لقد وُلِدت بهذا كقدرة فطرية، تماما كما تعرف كيف تتنفس وكيف تترك قلبك ينبض، لكن هذه القدرة تغيرت أو أنك أصبحت تعرفها بطريقة أخرى مختلفة لأى سبب كان. فقط عليك أن تدرك أنك تعرف كيف تنام نوما هادئا، كما أنك تعرف أيضا كيف تنام نوما أفضل - تماما بالطريقة نفسها التى ستثق فيها بعقلك

اللاواعى لكى يبدأ عملية مداواة الجرح فى ركبتك حين تسقط (كما ذكرت فى فصل سابق). إن هذا هو النوع نفسه من الثقة الذى يتوجب عليك تنميته الآن، فى قدرتك على النوم بشكل أفضل. عليك كتابة هذا فى برنامجك:

ربما كان بإمكانك أن تبدأ برنامجك بأن عقلك اللاواعى حين يستعيد المناسبات التى حظيت فيها بنوم جميل يتسم بالعمق والقوة، يمكنه دون وعى أن يتذكر كيفية تكرار هذا بناء على هذه الخبرة السابقة، كى تنام بشكل أفضل وأعمق.

هناك شىء آخر يجب أن يؤخذ فى الاعتبار، ألا وهو التوقف عن مقاومة أفكارك، بصرف النظر عن مدى انشغال عقلك بها، هذا صحيح. لقد قلت توقف عن مقاومة هذه الأفكار. دعْ أفكارك تتداعَ، ولاحظها دون مقاومة، وستجد أنها ترحل سريعا كما جاءت تماما. يمكنك حتى أن تتخيل أن لديك تحكما فى سرعة هذه الأفكار، وأن بإمكانك إبطاءها، فقط تخيل أنك تقوم بتشغيل أفكارك بالحركة البطيئة. ولجعل هذا الأمر أكثر شمولا، عليك الرجوع إلى فصل "تحريف الوقت" وفصل "التحرر من الشعور بالضغط".

هذا، بالإضافة إلى أنه ربما ترغب فى وضع شرائط أو أسطوانات مدمجة، كما تم شرح هذا من قبل فى فصول سابقة، وبذلك تتيح لنفسك فرصة الاستغراق فى نوم طبيعى هادئ، بينما أنت تسمع.

إليك بعض السيناريوهات لشحذ خيالك وللبدء فى تزويدك ببعض الأفكار من أجل برامجك الخاصة.

سيناريو من أجل نوم أكثر راحة

إننى أستخدم خيالى، يمكننى البدء فى تخيل نفسى كإسفنجة يتم اعتصارها، فيزول منها كل شعور بالضغط أو أية مشاعر أخرى غير مرغوب فيها. إننى أتنفس لثلاث مرات بعمق قائلاً: "نَم الآن" فأنام، وأكون على دراية بكل ما حولى، إلى أن أصل إلى الإحساس الكامل بالاسترخاء، فأستغرق ـ بمنتهى السهولة وعلى الفور ـ فى نوم عميق تلقائيا.

ولأننى أريد أن أحظى بالنوم طيلة الليل، ولأننى أريد الاستيقاظ فى الموعد الذى قمت بتحديده بنفسى (سواء صباحا أو مساء) شاعرا بالمزيد والمزيد من الانتعاش تلقائيا، وشاعرا بالراحة، وبالكثير والكثير من الحماسة والطاقة للحياة؛ ففى كل ليلة حين آوى للفراش أقوم بإرخاء كل عضلة فى جسدى، بالتنفس لثلاث مرات بعمق. وبعد كل نفس أتنفسه أقول لنفسى:

"نَم الآن"، وأترك كل عضلة وكل عصب لدىّ كى يتحرر ويسترخى كما لو كنت دمية قماشية. وبعد النفس الثالث أشعر بالاسترخاء الجميل أكثر، فيقودنى إلى الاستغراق فى نوم مريح وعميق أسرع وأسرع، بحيث لا ينقطع إلا حين يحل موعد الاستيقاظ الذى قمت بتحديده بنفسى. إنه بالطبع لا ينقطع إلا عند حدوث حالة طارئة، والحالة الطارئة هى التى تستدعى انتباهى الفورى، وحين يحدث هذا الأمر الطارئ أستيقظ وأتعامل معه بالطريقة المثلى، فقط الأمر الطارئ هو ما يوقظنى، ولو حدث هذا فإننى أعود إلى الفراش بعد الانتهاء منه، وأعود إلى النوم خلال ستين ثانية. إن الأمر غاية فى السهولة كى أشعر بالاسترخاء وأذهب للنوم ثانية؛ لأننى أنتظر هذا. وأثناء نومى أشعر بالاسترخاء أكثر وأكثر، ويملؤنى الشعور بالرضا والسعادة.

ومن خلال أنفاسى العميقة الثلاثة أجد الأمر أكثر سهولة للشعور بالاسترخاء، وعندما يحين وقت النوم أستغرق فى نوم أكثر وأكثر استرخاءً تلقائيا ـ أستغرق فى النوم شيئا فشيئا، ليكون أكثر عمقا وأكثر راحة دون أن أبذل جهدا لفعل هذا: فقط أستمر فى الطريق الذى أنا عليه. وأثناء نومى أشعر بهدوء تلقائى، وتنتابنى حالة من الشعور بالرضا والاسترخاء، فأحتفظ بهذا الشعور خلال ساعات اليقظة، موطدا ذلك الشعور بأننى أستطيع النوم بشكل أكثر انتظاما وأكثر راحة. أستيقظ فى موعدى المعتاد المحدد، ويزداد الشعور بالروعة أكثر وأكثر، وأجد شعورا ممتعا بالاسترخاء ـ شعورا مريحا. وبنشاط ومرح أتطلع إلى كل يوم جديد يمر بى بحالة من التفاؤل. أنا على استعداد لاستقبال يوم رائع آخر أترقبه بكل نشاط، فأشعر كما لو كنت أستكشف كل يوم جديد يمر بى. وأثناء تمتعى بنوم أكثر راحة وأكثر عمقا، أستمر فى التنفس بعمق لمرات ثلاث حين يحل موعد نومى، وأفكر فى هذه الكلمات "نَم الآن" بعد كل نفس أتنفسه، فأستغرق فى نوم أعمق أكثر وأكثر تلقائيا، وتأتينى هذه الأفكار حين أسترخى وأقول: "نَم الآن".

والآن؛ سأقوم بنشر ألوان الطيف لتغمر نفسى، وهذه الألوان هى: الأحمر والبرتقالى، والأصفر والأخضر، والأزرق والأرجوانى، والبنفسجى والأبيض. ولدى مرورى بهذه الألوان أتخيلها تتخذ طريقها إلى عقلى وجسدى، فأستغرق تلقائيا فى هذا النوم الرائع أكثر وأكثر.

فور شعورى باللون الأحمر، أسمح له بالتدرج ببطء إلى أن يتحول إلى اللون البرتقالى فى عقلى وجسدى معا، وببطء وبسهولة وبنعومة أستغرق فى نوم عميق. ثم يتحول اللون البرتقالى إلى اللون الأصفر، فيملأ أحاسيسى وهو يتحول إلى اللون الأخضر، فتشعر كل عضلة وكل عصب فى جسدى بالتحرر والاسترخاء، فأستغرق تلقائيا فى النوم أعمق وأعمق.

(بينما تفكر فى كل لون، ربما ترغب فى رسم صور تحمل اللون الذى تفكر فيه، أو تخيل أصوات تتماشى معه، أو تنشر مشاعر هادئة تتناسب معه).

يغمرنى التحول إلى اللون الأزرق، فيتخلل كل خلية من قمة رأسى وحتى أخمص قدمىّ، فيزداد شعورى بالنوم أكثر وأكثر، وتتدفق الأحاسيس الرائعة إلى جسدى أكثر وأكثر،

فأستغرق تلقائيا فى نوم أعمق وأعمق.

الآن، يتحول اللون إلى الأرجوانى ثم إلى اللون البنفسجى، فيستغرق كل من عقلى وجسدى فى نوم صحى وأكثر عمقا، وأشعر بالكثير من التحسن لدى وصولى إلى اللون التالى، فأترك نفسى على الفور كى أبتعد برفق وسهولة، وأستغرق تلقائيا فى نوم مريح طوال الليل حين أفكر فى اللون الأبيض، فيتخلل اللون الأبيض خلايا جسدى، وبسهولة ورفق أترك الآن عقلى كى يذهب إلى المكان الذى يوفر له الشعور بالسكينة أكثر وأكثر، حيث الكثير من الهدوء والكثير من الصفاء. نَم الآن. نَم الآن. نَم الآن.

سيناريو إضافى من أجل نوم أكثر راحة

لقد قمت باستخدام هذا السيناريو بالفعل بطريقتين مختلفتين تماما بعد أن قمت بتثبيته كعامل مُعمِّق سوف يتم تذكره لاحقا، وأيضا كبرنامج مباشر، للحصول على نوم أكثر راحة. ربما لا يكون هذا النوع من البرامج مثاليا لأولئك الذين يعانون من النوم المضطرب. إن فكرته جيدة إلى حد ما بالنسبة للمهتمين بمجال العلاج بالتنويم المغناطيسى، وهو ليس بجديد تماما، ومرة أخرى، أذكرك أن عليك أن تقوم بتوفيقه بالطريقة التى تشعر أنها الأنسب بالنسبة لك.

أتخيل نفسى الآن بأحد الأقسام المزدحمة فى متجر، بالطابق العلوى فيه ... وقت أحد الأعياد ... فى الواقع، عشية عيد الميلاد؛ حيث يتحرك البائعون بنشاط، والأجراس تدق، ويبدو ارتباك الصرافين وعلامات الإجهاد والتوتر على وجوههم ... ضوضاء ومشاحنات والناس يدفعون بعضهم البعض ... والصبر أصبح عسيرًا؛ فهناك عائلات بأكملها تندفع باحثة عن الهدايا التى نسوا أمرها فى تلك الدقائق الأخيرة ... وكان هذا بالأمر الكثير بالنسبة لى، لذلك قررت الهبوط إلى الطابق التالى مستقلا السلم المتحرك ... حتى السلم المتحرك كان مزدحما للغاية؛ فقد كان يحمل تقريبا الحد الأقصى له ... لكنى حين بلغت الطابق التالى ...

تنهدت بارتياح حقا (ربما ترغب فى التنهد تنهيدة كبيرة فى هذه المرحلة) لأن الازدحام قد بلغ فقط نصف ازدحام الطابق العلوى ... ربما يكون هذا قسم مستحضرات التجميل؛ فهناك الكثير من النساء، ولايزال الناس يحاولون شراء الهدايا فى الدقائق الأخيرة ... الشباب المتوترون يستنشقون زجاجات العطور ... والكبار ينظرون إلى ملصقات الأسعار ... ولكن لايزال هذا المكان مزدحما بالنسبة لى، لذلك، مرة أخرى، قررت أن أستقل السلم المتحرك إلى الطابق التالى ... وفى هذه المرة بلغ زحام السلم المتحرك نصف زحام سلم الطابق السابق ... وبلغ ازدحام هذا الطابق نصف ازدحام الطابق السابق ...

بلا جدال، كان الجو العام كله أكثر هدوءًا وراحة ... فهذا الطابق يختص ببيع مستلزمات

السفر، وكل الأشياء التى تخص قضاء الإجازات ... وعلى الرغم من شعورى بالهدوء هنا فقد قررت الهبوط لأرى كيف تسير الأمور فى الطابق السفلى ... مستقلا السلم المتحرك مرة أخرى. لقد لاحظت مندهشا أن السلم خالٍ تقريبا إلا من القليل من الناس ... وحين خرجت إلى الطابق هذه المرة، وجدت أنه قسم الأثاث المنزلى ... أرائك وكراسٍ، وموائد وصالونات، وأرفف كتب وخزائن صغيرة ... كل أشكال وأنواع الأثاث المنزلى تقريبا ... والمكان هادئ وساكن هنا بأسفل، وقلما تجد شخصا فيه ... والناس هنا يتحركون فى هدوء، محدقين إلى الأشياء للحظات قليلة قبل أن يعاودوا المسير ... ولاحظت أن السلم المتحرك لا يُقِل أحدا على الإطلاق ... فأتحرك تجاهه، وسرعان ما وجدت نفسى أنتقل برفق لأسفل وأسفل وأسفل ... وقد لازمنى إحساس رائع بالاسترخاء ...

... وحين توقفت عند الطابق السفلى، لفت نظرى أننى فى قسم بيع الأسرَّة الآن، وأن المكان خالٍ تماما من الناس ... فقط أنا ... ووسط هدوء وسكون المكان، مشيت مستعرضا أكبر وأفضل الأسرَّة التى رأيتها فى حياتى كلها ... فارتميت عليه بكسل على الفور ... مندهشا من هذا الشعور بالراحة العميقة الذى داهمنى فجأة ... إنه شعور عميق بالراحة، بدا كما لو كان يملأ كل مسام جسدى ... يجعلنى أشعر بالاسترخاء ... يُشعرنى بالهدوء ... يهدهدنى لأنام نوما عميقا مسترخيا ... نوما جميلا ... بدا الفراش كما لو كان يتشكل ويستلين ليتطابق مع تكوين جسدى، وأشعر أننى لو تمددت عليه أعمق من هذا قليلا وأنا نائم، فسوف أحلم ... أحلم بأننى بأحد الأقسام المزدحمة فى متجر، بالطابق العلوى فيه ... وقت أحد الأعياد ... فى الواقع، عشية عيد الميلاد ...

أفكار إضافية للنوم واستخدامها

كثير من الناس لديهم إيمان لا يتزعزع بأن النوم هو الوقت الذى تعيد فيه شحن بطارياتك؛ حيث يمكنك تعويض وتجديد طاقتك بعد إجهاد يوم طويل. وربما يكون هناك سوء فهم فى هذا المفهوم؛ فعليك أن تضع نصب عينيك أن كيانك كله لا يستريح فى فترة النوم، فمازالت جميع وظائفك الحيوية تعمل: فجسمك يفرز العرق، وتستمر عملية الهضم، ويستمر خفقان قلبك، وتستمر رئتاك بالتنفس، ويستمر شعرك وأظافرك فى النمو، بالإضافة إلى الكثير والكثير غير ذلك. وبالطريقة نفسها، لا يستريح عقلك اللاواعى أثناء النوم؛ فهو يتحكم فى كل الوظائف السالف ذكرها، كما يتعامل مع أشياء أخرى كثيرة. وحين تستغرق فى النوم، فإن كل ما يحدث هو أن يتراجع عقلك الواعى عن التدخل، مفسحا المجال

لعقلك اللاواعى ليتعامل مع هذه الأمور، ولينال فرصته التى لا تتاح له فى أثناء اليقظة.

لذلك، ما قولك فى استخدامك لعقلك اللاواعى بينما أنت مستغرق فى النوم؟ فكرة عظيمة! قبل أن تخلد للنوم، عليك إعطاء عقلك اللاواعى بعض الإيحاءات للبدء فى القيام بأشياء أو لفعل بعض الأشياء أو السماح ببعض الإجراءات أثناء هذا الوقت، وهذا أفضل من التفكير فى العدو على التل بينما قدماك لا تتحركان، أو الوحوش التى تختبئ فى الجحور، أو التساؤل هل أنت موجود وحدك فقط فى هذا المكان الموحش بالفعل؟ والطريقة البسيطة هى أن تبدأ فى طلب الاستيقاظ من عقلك اللاواعى، فى الوقت الذى تريده.

اطلب من عقلك اللاواعى أن يقوم بالإصلاح بشكل أكثر فاعلية، وأن يغفر للناس، وأن يتخلى عن أى شىء غير مرغوب فيه، ليفعل كل هذا بينما أنت نائم. أدخل نفسك فى حالة من التنويم المغناطيسى، قبل النوم مباشرة أو أثناء اليوم، واطلب من عقلك اللاواعى أن يقوم بهذه الأشياء، بينما أنت مستغرق فى النوم. ربما تبحث عن توجيه ما، لذا يمكنك أن تطلب إجابات أو تفسيرات أو توفر حلولا بطريقة سهلة وتلقائية للغاية. وما تطلبه من عقلك اللاواعى لا يحده سوى حدودك أنت ـ مهلا، يمكننى حتى أن أطلب منه أحلاما رائعة.

٥

الإقلاع عن التدخين

" إنه ليس اختيارا، لكنها عادة تسيطر على الغافلين" .

ويليام وردزورث

سواء كنت مدخنًا أم لا، فإن النظم والتقنيات الكثيرة التى يتضمنها هذا الفصل من الكتاب، مفيدة للغاية للتعامل مع ضخامة نظام التغيير فى الأشياء وفقا لاختلاف الطبائع. بالنسبة للبعض، ربما يكون السبب الرئيسى لاقتنائهم هذا الكتاب هو قرارهم الرائع بالإقلاع عن التدخين. وبالنسبة لمن فعل هذا منكم، فقد حان الوقت الآن لأخبركم أنه لا يوجد طريق مختصرة لبلوغ هذا، وإنه لمن المهم للغاية أن تقوم باستخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك، وأن تعتاد أيديولوجية كتابة البرامج، ونموذج التنويم المغناطيسى الذاتى.

والآن، كمعالج بالتنويم المغناطيسى وكخبير لسنوات عديدة، أنا أعرف تماما فوائد التنويم المغناطيسى كعلاج ذاتى؛ يساعد الناس على مساعدة أنفسهم على الإقلاع عن التدخين، ولكن كى يكون الأمر ناجحًا، يتطلب منك هذا أن تبدأ فى الإقلاع عن التدخين وأنت خارج حالة التنويم المغناطيسى. ويعد هذا الفصل مزيجًا من أهم وأحدث طرق العلاج النفسى.

سواء كنت مدخنا أم لا، فأنا على يقين من أنك تعلم أن للتدخين عدة جوانب: فهناك الجانب المادى، والجانب النفسى، وأيضا مسألة التعود. ومن أجل تحقيق أقصى درجات النجاح، سيتطلب منك الأمر مواجهة كل هذه الجوانب لضمان استمرار قدرتك على الإقلاع عن التدخين، لما تبقى لك من عمر.

من الآن، وعبر هذه المرحلة من رحلتنا عبر هذا الكتاب، ستعرف جيدا الفارق

بين العقل الواعى والعقل اللاواعى. إن عقلك الواعى هو بمثابة الجانب التحليلى فيك؛ فهو يعرف كل الأسباب التى تدعوك إلى الإقلاع عن التدخين: الأسباب الاقتصادية، والحالة الصحية، والضغوط الاجتماعية، إلى آخر هذا. فى الواقع، أنا أشجعك على أن تقوم بكتابة الأسباب الخاصة بك، والتى تحثك على الإقلاع عن التدخين، وأن تلقى عليها نظرة وتقرأها. وعلى الرغم من هذا، فإن عقلك اللاواعى تعلم كيف يدخن، وجعل الأمر عملية آلية، وبذلك فأنت تدخن آليا بغض النظر عن تفكيرك الواعى. إن الأمر يبدو كما لو كانت هناك حرب أهلية بداخلك، وسيقوم التنويم المغناطيسى بمساعدتك على الاقتراب من هذه المنطقة الخاصة بك، وسيقترب من شعورك حيال ما تدخنه من سجائر أو سيجار أو أى نوع من أنواع التبغ الذى اعتدت تدخينه.

عن وعى بهذا، ربما تكون قد قلت لنفسك من قبل "سأمتنع عن التدخين، سأمتنع عن التدخين" أو "أقلع عن التدخين"، ومع هذا، فأنت على علم الآن بأن مخك وعقلك الواعى لا يمكنهما التفريق بين ما هو سلبى وما هو إيجابى. على سبيل المثال، كما قلت لك من قبل فى أحد الفصول السابقة، لو أننى قلت لك: "لا تفكر فى الفيل ذى اللون الوردى"؛ كى لا تفكر فيه، إلا أنك ستجد نفسك مجبرا على التفكير فيه، وأنا أعلم أنك قد فعلت هذا توا. إنه الأمر نفسه حين تقول لنفسك "سأمتنع عن التدخين"، فسيبدو الأمر كما لو أنك توجه لنفسك أمرا بالتدخين.

لقد انتقلت كل العادات من عقلك الواعى إلى عقلك اللاواعى الذى يمتاز بالقوة، مثل تعلمك للقراءة والكتابة، أو تعلمك القيادة، أو معرفتك بكيفية عقد أربطة حذائك، وبالطبع كيفية التدخين أيضا؛ ففور تعلمك التدخين، يقوم عقلك اللاواعى باختزانه، ولا يكون فى استطاعته أن يخبرك بالفارق بين السلوك السلبى والسلوك الإيجابى. وحال تخزينه للسلوك، يقوم على حمايته من أجل سلامتك ـ بذلك لا يمكن أن تنسى القيادة وأنت ممسك بمقود السيارة. إن التنويم المغناطيسى الذاتى يتعامل مباشرة مع هذا الجزء بداخلك، بالإضافة إلى أنك يجب أن تصوغ ـ عن وعى ـ عادات جديدة كما سنفعل الآن.

تغيير الوعى

عليك استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك كى تبدأ فى فعل الأشياء بطريقة مختلفة؛ فعبر برمجة التجارب الذاتية ـ وما يلازمها من قوة الحدس المسبق ـ أود أن يلازم اتجاهك نحو الإقلاع عن التدخين، العبارة والفكرة التالية: "لو أنك دائما فعلت ما اعتدت أن تفعله، فدائما ما ستحصل على ما اعتدت الحصول عليه".

لذا، فإذا استمررت تفعل كل شىء مثلما اعتدت أن تفعله تماما، فلن تحرز الكثير من التقدم؛ حتى لو استخدمت التنويم المغناطيسى الذاتى الموجود فى العالم كله.

ولكى تنقطع عن النمط الذى اعتدت عليه، وتثير التغيير فى حياتك، ربما ستود استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى ـ بجانب بعض التغييرات الذكية ـ قبل الإقلاع نهائيا عن التدخين. ربما يكون هناك كثيرون ـ ومن بينهم أنت ـ يتمنون المحاولة بطريقة مباشرة، وهذا أمر رائع، فأنت أدرى بما يناسبك.

لو أردت إعداد نفسك عبر التنويم المغناطيسى قبل الإقلاع عن التدخين، يمكنك البدء فى استخدامه لخلق بعض التغييرات الذكية فى عادتك كى تلقى ببعض الأساسات قبل أن تحرر نفسك من هذه العادة، وكى تحصل على نتيجة أفضل فى الجلسة اللاحقة.

يمكنك أن تقوم ببعض الأشياء؛ مثل تقليل عدد ما تلتقطه من أنفاس من كل سيجارة على مدار الأسبوع. بذلك، ومن اليوم، عليك أن تأخذ تسعة أنفاس من السيجارة، ثم تلقى بها بعيدا. وغدا تأخذ ثمانية أنفاس. وهكذا ـ عليك أن تستمر فى تقليل العدد من كل سيجارة كل يوم.

من الممكن أن يخدم هذا انقطاعك عن النمط الخاص بك، فهو يقلل من كمية النيكوتين التى يمتصها جسدك. كما أنه أيضا يزيد من معرفتك بهذه العادة، وبذلك لن تحدث آليا دون معرفتك، كما كان يحدث من قبل.

يمكنك أن تزيد من انقطاعك عن النمط الخاص بك أكثر من هذا بشراء علبة سجائر أصغر حجما، وعليك أن تتأكد من شرائك علبة واحدة فقط فى كل مرة،

كما يمكنك أيضا تغيير النوع مع كل علبة تشتريها، بحيث لا تشترى النوع الذى اعتدت شراءه. عليك شراء نوع مختلف فى كل مرة، وحاول أن تجرب أقصى عدد ممكن من الأنواع خلال الفترة الزمنية التى تسبق إقلاعك عن التدخين. ستمكنك هذه الطريقة من إدراك أنك لا تدخن من أجل مذاق أو متعة، وأن استمرارك فى التدخين ليس إلا من أجل مادة النيكوتين.

يمكنك استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى لتضمن بأنك لا تسعى أو تقبل منتجات السجائر أو التبغ، وبذلك فالناس من حولك لم يعتادوك مدخنا. مرة أخرى، إن هذا ما هو إلا انقطاع عن نمطك القديم الذى اعتدته.

ولكى ينقطع هذا النمط القديم وتكسره بالفعل، عليك تغيير وتبديل المكان الذى اعتدت التدخين فيه؛ فإذا كنت معتادا التدخين فى السيارة، فعليك أن تدخن قبل أو بعد رحلتك بها، كما عليك التدخين فى أماكن مختلفة عن الأماكن التى اعتدت التدخين فيها، ومع أناس مختلفين أيضا، كما عليك تجنب التدخين أمام التلفاز على وجه الخصوص.

كل هذه الأشياء من أجل أن تنقطع عن الأنماط الخاصة بك، ومن أجل تكسرها وتقوم بإنشاء أساس راسخ من أجل الإقلاع عن التدخين. بعض الناس يودون أن يسلكوا طريقا مباشرا للإقلاع عن التدخين، ويكونوا مؤهلين عقليا للقيام بهذا.

أفكار واستراتيجيات مفيدة من أجل برامجك الخاصة بالإقلاع عن التدخين

عليك أن تتضمن فى برنامجك الإيحاءات التى تكفل لك معرفة كيفية الشعور بالاسترخاء، بدون الحاجة إلى التدخين. وربما كنت أيضا ترغب فى توصيل إيحاءات بأن التدخين يعد عقبة فى طريقك كى تكون قادرا على الشعور بالاسترخاء العميق بشكل طبيعى، وأنك أكثر استرخاء بدون التدخين.

ضمِّن برنامجك، أيضا، الإيحاءات الخاصة بشعورك بالراحة أكثر وأكثر فى الظروف الاجتماعية بدون التدخين، وأنك تستمتع بالمناسبات الاجتماعية أكثر وأكثر، حين تتحرر من التدخين.

ربما ترغب أيضا فى الربط بين التدخين وبين الروائح الكريهة والمذاق السيئ والذكريات البغيضة. سأعطيك مثالا على هذا حين كنت أدرس بالجامعة حيث كان علىّ أن أستقل الحافلة يوميا للوصول إلى مكان المحاضرات، وكانت الحافلة ذات مقاعد متقابلة، أى أنك تجلس فى مواجهة الشخص الجالس أمامك. وفى أحد الأيام، ركب أحد المتشردين الحافلة، وسُمِح له بهذا على الرغم من رائحته الكريهة ومظهره القذر. وكان علىّ الجلوس على المقعد المواجه له، بينما أخذ هو يضع إصبعه فى أنفه ـ الآن، لو أنك سريع التقزز؛ فعليك الانتقال إلى الفقرة التالية ـ ولم يكتف بهذا، بل أخذ يأكل تلك الأشياء المقززة التى أخرجها من أنفه، ولقد أصابنى هذا بالغثيان، واضطررت إلى الهبوط من الحافلة مبكرا، حيث لم أستطع أن أتحمل هذا. فإذا فكرت فى مثل هذه الأشياء التى تثير الغثيان فى كل مرة تضع فيها سيجارة فى فمك، سيزيد هذا من قدرتك على ترك هذه العادة السيئة.

ربما ترغب فى توصيل إيحاءات إلى نفسك، حين تشعر بتلك الرغبة الملحة، عليك أن تتنفس هواء منعشا نقيا لثلاث مرات بعمق؛ فسوف يساعدك هذا على التغلب على هذه الرغبة الملحة، ويتيح لك التحرر منها. وربما ترغب فى استخدام شىء آخر حين تفعل هذا ـ شىء يمدك بنوع آخر من الإحساس الجيد والشعور اللطيف.

من الممكن أيضا استخدام الكثير من التقنيات والاستراتيجيات الموجودة فى الأقسام الأخرى من هذا الكتاب، وكل ما عليك هو خلق برامج أقوى، بحيث تجعل عملية إقلاعك عن التدخين أكثر سهولة.

هناك الكثير من الأشياء التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار عند كتابة برنامج من أجل الإقلاع عن التدخين: عليك أن تتأكد من توصيل التعليمات إلى لاوعيك كى تضمن الانسجام بينك وبين عقلك اللاواعى، وعليك أن تخبر نفسك بأن عقلك اللاوعى بدأ الآن يعمل إلى جانبك كى تصل إلى التغيير الذى تنشده.

ثم ربما ترغب ـ قبل البدء فى توصيل الإيحاءات الخاصة بالإقلاع عن التدخين ـ فى أن تدع نفسك تعرف أن عقلك اللاواعى الآن يقوم بتشغيل برنامجه الرئيسى لحمايتك من الخطر، وأنه سيبدأ معك العمل كى يتقبل الإيحاءات التى تعطيها لنفسك، وأنه سيقوم أيضا بمحو كل البرامج التى تؤدى إلى كونك مدخنا.

عليك أن تطرح على نفسك سؤالا مهما. وليكن لديك إحساس بالشجاعة كى تجيب عن هذا السؤال، ثم اترك الإجابة تخرج من عقلك بسهولة وتلقائية. كما لو كانت تأتى من أعمق مكان من عقلك اللاواعى:

هل عقلى اللاواعى على أتم الاستعداد الآن، كى يقبل ويحتوى إلى الأبد ـ فى عقلى وجسدى وأعماق روحى ـ الإيحاءات الخاصة بالتغيرات التى ستمحو نهائيا كل ما يدفعنى الآن لأكون مدخنا؟

عليك أن تستريح وتنتظر الإجابة، وقبل أن تواصل استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك للإقلاع عن التدخين، عليك أن تتأكد أولا من أن الإجابة بـ "نعم" لا مجال فيها للشك. ولو لم تكن متأكدا بنسبة مائة فى المائة من رغبتك فى الإقلاع عن التدخين فلن تستمتع بالنجاح الذى من الممكن أن تحققه، حتى لو أردت الاستمتاع به بالفعل ـ بل ربما سيؤدى هذا إلى زرع الشك فى قدراتك ومهاراتك الخاصة بالتنويم المغناطيسى الذاتى.

أما لو كانت إجابتك بـ "لا"، فهذا إذن معناه أن هذا ليس الوقت المناسب للإقلاع عن التدخين، وسيكون عليك المحاولة ثانية، حين تشعر بأنك مستعد لهذا.

حين تحصل على الإجابة بـ "نعم"، دع نفسك تعلم أنك ستقوم بهذا بالفعل، مع مراعاة الإيحاء إلى نفسك بشىء ما مثل هذه السطور:

رائع! إن عقلى الباطن الآن يقبل ويحتوى كل الإيحاءات التى أعطيتها له، تماما مثلما أريد أن أقبلها وأعلم أنها ستعمل. ولن أقبل بأى تكاسل من أى جزء عميق بداخلى.

حسنا، سأورد فيما يلى مثالا لسيناريو من أجل الإقلاع عن التدخين باستخدام التنويم المغناطيسى الخاص بك:

إن السبب الرئيسى لتواجدى بهذه المرحلة هو أننى قد اتخذت قرارا ـ اتخذت قرارا نهائيا بألا أكون شخصا مدخنا، وأن أقلع عن التدخين نهائيا. لقد اتخذت قرارا بالإقلاع عن التدخين الآن، وليس الأسبوع أو الشهر القادم ـ بل منذ هذه اللحظة، ولن أسمح لأى شىء بأن يثنينى عن هذا القرار؛ لأننى بكل أمانة وصدق أريد أن أكون شخصا غير مدخن لما تبقى لى من حياة طويلة ممتلئة بالصحة.

إننى أتفكر مليا فى تلك الأسباب التى تجعلنى أرغب فى أن أصبح غير مدخن؛ فأنا أعرفها

حين أفكر فيها ـ أفكر فى المشكلة التى يسببها التدخين. هناك بعض الناس نصحهم الأطباء بالإقلاع عن التدخين. بعض الناس يعانون من السعال المزمن أو الآلام الصدرية، وبعض الناس يفكرون فى علاقة التدخين بالسرطان وتضخم الرئة، إلا أن هذا لا يصنع أى فارق؛ فالمسألة هى أننى قد اتخذت قرارا نهائيا بالإقلاع عن التدخين من أجل نفسى، وهذا القرار النهائى هو أننى سأقلع عن التدخين الآن.

إن الباعث المحرك هو أهم ما فى الأمر من أجل تغيير عادة ما، ولقد أدركت أننى لست فى حاجة إلى التدخين، وأنا لست مدخنا. ما الذى أتحرر منه إذن؟ إننى أحرر نفسى من السعال، وأحرر نفسى من الألم، وأحرر نفسى من مشكلة، أحرر نفسى من كل تلك الأشياء التى لا أريدها، ومن بينها التدخين بالطبع. أحرر نفسى من تلك الأشياء التى لا أريدها من أجل الحصول على الأشياء التى أريدها فأشعر بالاسترخاء تلقائيا، وأشعر بالراحة بطريقة طبيعية، وينتابنى شعور طبيعى بالأمان، وأشعر بسعادة حقيقية طبيعية، وأشعر بكل الأشياء التى أريدها ـ كل الأشياء التى سأجدها باعتبارى شخصًا غير مدخن.

إننى أفسح المجال لكل هذه العناصر فى البرنامج، ليصبح البرنامج الخاص بجعلى شخصا غير مدخن أكثر قوة، وتأثيره أكثر عمقا علىّ ـ على عقلى وجسدى وأعماق روحى.

إن النيكوتين الآن ما هو إلا سم؛ إنه واحد من أقوى السموم على وجه الأرض؛ فكمية قليلة جدا منه كافية لقتل حصان، ناهيك عن إنسان. ومن حسن الحظ أن النيكوتين لا يتواجد بشكل مركز فى السجائر لكنه موجود، وأنا كنت أتعاطى سما، حتى لو كانت كمية قليلة من هذا السم فمازلت فى كل مرة أدخن فيها، أتعاطى قدرا من هذا السم. والآن، حررت نفسى من هذا السم.

أنا أود، من الآن فصاعدا، القيام بأشياء إيجابية؛ فهناك الكثير من الأشياء الإيجابية التى من الممكن أن أقوم بها وأشارك فيها: أن أستمتع بالهواء النظيف المنعش أكثر وأكثر، شاعرا بمدى المتعة فى تجربة هذا الهواء النظيف والمنعش وهو فى جسدى، ويمكننى الاسترخاء والاستمتاع بنفسى أكثر وأكثر تلقائيا. وهناك ملايين الأشياء الأخرى التى يمكننى القيام بها للاحتفاظ بهذه المشاعر الرائعة من استرخاء، وسكينة، وهدوء، وسكون، واطمئنان، دون الحاجة إلى أى سم. فى الحقيقة، إن السم لا يجعلنى أهدأ أعصابا، بل يجعلنى أكثر عصبية، بل إنه يقربنى من الموت. وهو ليس بالشىء المفيد للناس كلهم، وأنا لا أريد أن أعاقب نفسى؛ فلم أذنِب فى أى شىء.

الآن، تواردت إلىّ هذه الأفكار وانتهت، وليس علىّ التفكير فيها ثانية، وبمجرد ذهابها، يذهب معها اعتقادى القديم بأننى فى حاجة إلى هذا السم، فأسمح بابتعاد كل هذا عنى فى الحال؛ فأنا لست فى حاجة لأى شىء من هذا ـ لست فى حاجة إلى أى سم. إن كل ما أريده هو كل ما يمد حياتى بالمزيد والمزيد من الاسترخاء الطبيعى ـ الاسترخاء المريح الهادئ. وأثناء هذا أبتعد أعمق وأعمق، وأسترخى أكثر وأكثر، مستمتعا بالحياة أكثر وأكثر كشخص غير مدخن، فأشعر بالراحة فى كل شىء، وقد تحررت من الرغبة فى التدخين بكل صوره وأشكاله،

ومنذ اللحظة التى أفعل فيها هذا، وخلال وقت قريب للغاية، تصيبنى الدهشة والذهول لأننى لم أعد فى حاجة إلى التبغ بكل صوره وأشكاله، كما أننى لست فى حاجة إلى سم آخر ليحل محله. إننى أبتعد عن هذا السم، وحرفيا أدير له ظهرى، وأسير مبتعدا عن طريقه بكل صوره وأشكاله.

ومثلما أنتبه أكثر وأكثر للحقائق الكامنة بداخلى ولصوتى الداخلى، يمكننى أيضا الشعور بالآثار المتبقية من هذه العادة - غير المرغوب فيها - وهى ترحل. الآن، فإن كل شخص ممن اعتاد التدخين فى الماضى، قد ربط بين التدخين وبين الأنشطة الأخرى. بعض الناس يشعرون بأن عليهم التدخين فور الاستيقاظ صباحا، أو عند الذهاب إلى الفراش ليلا، أو فور تناول العشاء، أو عند قيادة السيارة، أو عند العمل، أو عند التوقف عن العمل، أو أثناء مشاهدة التلفاز، أو أى موقف آخر.

إنهم يربطون بين التدخين وبين بعض الأنشطة أو الأشياء الأخرى التى يقومون بها، ولأن هذا الشىء الآخر يحدث فإنه يصبح بداية آلية لأن تمتد اليد إلى السيجارة. سأقوم الآن بكسر هذه الآلية وتحطيمها - سوف أحطمها كلها الآن. إن كل هذه المناسبات التى كانت تدفعنى إلى التدخين فى الماضى حين أفكر فيها، يمكننى أن أتخيلها تنهار وتتحطم؛ وبذلك يحطم عقلى اللاواعى كل مناسبة تتسبب فى تلك الآليات القديمة.

إننى أعرف خطورة التدخين: إنه خطر على صحتى، وخطر على رئتىّ، ولو أن هناك أى مكسب من العيش فى خطر لاختلف الأمر إذن. مهما كانت المواقف المرتبطة بالتدخين فقد تغيرت الآن تماما، وأصبح التدخين بالنسبة لى مجرد ماض.

منذ هذه اللحظة، لا يوجد أى نشاط آخر فى حياتى يتطلب التدخين، ولا يوجد أى نشاط آخر فى حياتى سيتحسن بالتدخين - بل فى الحقيقة، سيتحسن كل نشاط آخر فى حياتى بالصحة: سيصبح أفضل بالهواء النقى النظيف فى رئتىّ، وسيصبح أفضل بتدفق دمائى النقية، وسيصبح أفضل دون سعال - نعم، سيصبح كل شىء أفضل بالصحة!

لذا، ومنذ هذه اللحظة، سيصبح الأمر أسهل وأسهل بالنسبة لى؛ لأننى تحررت من الشعور بالحاجة إلى التبغ بكل صوره وأشكاله، وتحررت منه فى كل مكان وفى كل وقت وتحت أى ظرف وفى أى موقف.

إننى لم أقلع فقط عن التدخين، بل إننى لم أعد فى حاجة إليه، ولا يهم كم كانت المحاولة صعبة، فلقد أقلعت عن التدخين. لقد تحررت بالفعل ولن أدخن. لقد تحررت تماما وانتهى أمر التدخين بالنسبة لى. إن لى حرية اتخاذ القرار، ولقد اتخذته بالفعل.

لأننى اتخذت قرارا بالتخلص من عادة التدخين، وبأن أصبح مدخنا سابقا، ولأن هذه هى رغبتى لكى أصبح غير مدخن، فقد أقلعت عن التدخين. أقلعت عن التدخين إلى الأبد؛ لأن هذا نتج عن قرارى بالإقلاع عنه، ولأننى قد تخلصت من عادة التدخين إلى الأبد، لأنه قرارى، وأشعر بالسعادة أكثر وأكثر حيال هذا؛ فأنا لست مدخنا، وأعرف أننى حين أستعيد ذكرى

أول سيجارة دخنتها، وحين أستنشق الدخان، أشعر بالدوار والاشمئزاز أيضا، والرغبة في السعال؛ لأن جسدي لم يحب ولم يرد هذا الدخان.

لكني كنت مُصرا، وفي النهاية تقبل جسدي الأمر بأنني سأدخن وأن التدخين أصبح جزءا من حياتي، وأنني سأجد صعوبة بعدها حين أريد الإقلاع عنه؛ لأن جسدي لم يعرف ولم يفهم أنني قد أقلعت عنه، أما الآن؛ فعن طريق التنويم المغناطيسي الذاتي وإيماني الداخلي وصوتي الداخلي أيضا، سيتمكن عقلي اللاواعي من الفهم، وعند هذا لن أكون مدخنا. وسيتمكن عقلي اللاواعي من نقل هذه الحقيقة إلى كل جزء مني، وبذلك سيعرف جسدي أيضا أنني لم أعد مدخنا، وسيشعر جسدي بالسعادة أكثر وأكثر لكوني غير مدخن، وعندها سيعرف جسدي كيف يستمتع بالحياة بدون التدخين، وستنسحب كل علامات التدخين مبتعدة عنه؛ فجسدي لم يحب هذا الدخان مطلقا، ولا يحبه حاليا ولن يحبه. والآن، كشخص غير مدخن، فإن جسدي يشعر بالسعادة أكثر وأكثر؛ لأنني غير مدخن.

إنني أترك هذه الأفكار وتلك الكلمات كي تنفذ إلى أعمق أعماق عقلي الباطن، أنا لست مدخنا وسأظل هكذا ما بقي لي من عمر، أنا لست مدخنا وسأظل هكذا ما بقي لي من عمر.

لذلك سوف أسمح لنفسي بأن تفهم هذا؛ فأنا بالطبع كنت معتادا على التدخين في الماضي، والآن أصبح التدخين بالنسبة لي جزءا من الماضي، ولم يعد جزءا مني. لقد أصبح مجرد ذكرى ـ ذكرى تتلاشى شيئا فشيئا، وأصبحتُ لفترة طويلة من الوقت أمارس حياتي اليومية، فأنسى كل شيء يخص التدخين، وحتى لو رأيت الآخرين يدخنون، فلم يعد التدخين يعني لي شيئا، إن وجود المدخنين حقيقة من حقائق الحياة، وتدخين الناس لا يعني بالنسبة لي شيئا، ولو قدم لي أي شخص شيئًا ما لأدخنه، أو عندما يُطلب مني التدخين، أشعر بالسرور أكثر وأكثر، ويزداد سروري أكثر وأكثر حين أفكر وأعرف وأقول "لا أدخن"، وفي كل مرة أفكر أو أدرك أو أقول فيها هذا، يزداد قراري قوة وتتزايد قدرتي على أن أظل غير مدخن. وفي كل مناسبة، أقوم بالإيحاء إلى عقلي اللاواعي بأنني لا أرغب في التدخين، وبذلك أتيح لعقلي اللاواعي الفرصة كي يجعل هذه الإيحاءات جزءا مني، جزءا من عالمي الداخلي.

وكما أتحكم في قراراتي، أتحكم أيضا في سلوكي الغذائي؛ فأينما كنت، ومهما كنت أفعل، وأيًا مَن كان معي، فليست لديّ أية رغبة، وهذا كل ما في الأمر؛ فأنا على علم بأنني مدخن سابق ـ هذا صحيح، فترك هذه الكلمات تنفذ إلى أعمق مستوى في كياني، ستولد أفكاري المسيطرة.

أنا لست مدخنا، وهذا يعني أنني لا أدخن على الإطلاق، مهما كانت هيئته. ومثل كل مدخن سابق، قد يتبادر إلى ذهني فكرة عرضية عن التدخين، لكنني أتعامل مع هذه الفكرة على أنها رغبة عابرة، فأدعها تبتعد عني، وسريعا ما سيطلب مني عقلي شيئا آخر، لذلك فإنني أنسى أمر التدخين، متأكدا من إدراكي أنني لست مدخنا؛ مما يعني أنني لا أدخن، وكمدخن سابق، تتبادر إلى ذهني تلقائيا البدائل الصحية للتدخين بشكل آلي كما كان يحدث مع التدخين في

الماضى، ولو حدث وارتبكت لتفكيرى فى كل هذا فإننى أفكر فى الفوائد الرائعة التى أستمتع بها كشخص غير مدخن؛ مثل المال الذى أجده فى جيبى، والمميزات الاجتماعية، والمكاسب الصحية، وفوق كل هذا: الإحساس الرائع بالسعادة الذى يجعلنى أعرف أننى قد تحررت ...

... تحررت من عبء التدخين، فتركت عبء التدخين فى الماضى خلف ظهرى، وأننى أستمتع بالإحساس والشعور بالحرية الذى يأتينى من كونى مدخنا سابقا، فلا مزيد من تلك اللهفة المستمرة غير المقصودة. والآن، لم أعد أقدم إلى جسدى التبغ، فاستمدت صحتى العون. وفى الحقيقة، لقد صارت أكثر تكيفا جسديا وأكثر صحة، أنا لم أفتقد شيئا، أنا فقط تركت خلفى شيئا كريها. وهناك فائدة أخرى مدهشة؛ ألا وهى الصفاء العقلى، وهذا يعنى أن عقلى صار أكثر صفاء، متيحا لجسدى الفرصة كل يوم كى يسترخى أكثر وأكثر، فأصبح أكثر استرخاء - ليس جسديا فقط، بل أيضا فى كل ما يتعلق بى، وبالعالم من حولى. وتمر الأيام والأسابيع والشهور ويصبح عقلى أكثر صفاء وجسدى أكثر استرخاء. والآن، كشخص غير مدخن، أجد أننى أتعامل بشكل أفضل مع أى شىء وأى شخص وأى موقف خلال حياتى اليومية، لأننى أتعامل بشكل أكثر هدوءً، وأكثر استرخاءً وأكثر ثقة؛ فلدىّ تحكم كبير فى نفسى، وفى أشكال أخرى من حياتى أيضا. إنه تحكم عظيم فى طريقة تفكيرى، وفى مشاعرى، وتحكم أعظم فى طريقة قيامى بالأشياء، وفى هذه الأثناء، أشعر بالفعل وكأن هناك حملا وعبئا قد انزاح عن كاهلى، وهذا ما حدث؛ فلقد تركت عبء التدخين فى الماضى، ليظل فى الماضى إلى الأبد.

بالطبع، هناك طرق جيدة أخرى قد تفضل استخدامها لابتكار برنامجك الخاص بالإقلاع عن التدخين، وأنا أشجعك على القيام بهذا فى الحال. وعليك أن تلاحظ عدم تضمن السيناريو على عبارة "التخلص من" التدخين، وعليك أن تلاحظ هذا عندما تفكر فى الإقلاع عن التدخين. إنك لست فى حاجة للتخلص من أى شىء بالفعل، أليس كذلك؟ عليك استخدام الإيحاء بأنك **أصبحت غير مدخن** بدلا من إقلاعك عن التدخين.

والآن، إليك تقنية غاية فى القوة، تعلمتها من "تونى روبينز" المشهور عالميا، فى واحد من تدريباته بالمملكة المتحدة منذ عدة سنوات. تُدعى هذه التقنية نموذج "ديكنز"؛ لأنها مستوحاة من عدة شخصيات من أعماله. والفكرة هى أن تدخل إلى حالة من التنويم المغناطيسى، وتتخيل احتمالين متعارضين تماما، تبعا لقرار ما ربما تتخذه اليوم. وسنستخدم هذا لعقد مقارنة بين مستقبلك كشخص مدخن ومستقبلك كشخص غير مدخن، كما أنه من الممكن أيضا استخدامه فى أى شىء

آخر تريده. والإجراء التالى سيجعل الأمر يفسر نفسه بنفسه بالفعل. فقط، كل ما عليك هو أن تدخل فى حالة من التنويم المغناطيسى وتبدأ فى التمرين التالى:

مستخدما خيالك، عليك أن تتخيل أنك قد وصلت اليوم إلى مفترق طرق مهم فى حياتك. واترك نفسك لتتخيل وقوفك عند مفترق الطرق هذا، وحين تلقى نظرة على الطريق الذى عن يسارك، لاحظ أنه طريق بارد ومقفر وغير مُشجع؛ فالسماء مكفهرة والرذاذ البارد يتساقط منها، والأشجار خالية من الأوراق وحل محل العشب صخور صلبة باردة. والرياح الباردة تهب، وينتشر الضباب وتهطل الأمطار. إنه مكان ميت ـ هذا هو طريق الشخص المدخن.

هذا الطريق منتهاه الألم والمعاناة، وأيضا الموت المبكر، وهو طريق محزن، وبارد ومقفر وميت. وحين تنظر عن كثب، يمكنك أن ترى وتشعر، أو أن تتخيل فقط وجود علامة الميل على هذا الطريق. إنها إشارة إلى مرور عدة سنوات من حياتك إذا لم تتخل عن هذه العادة غير المرغوب فيها، ويمكنك أن ترى مدى الدمار الذى أضافه عام آخر من التدخين إلى صحتك، وزيادة الشعور بخيبة الأمل، نظرا لمدى ما تشعر به من عدم تمكنك من السيطرة على نفسك، ثم لاحظ علامة الميل التالية: إنها إشارة إلى مرور خمس سنوات لو أنك واصلت المسير فى هذا الطريق: يمكنك أن ترى مدى الدمار الذى لحق بصحتك، والطريقة التى تشعر بها حيال عدم قدرتك على التغيير، مدركا أن قرارا بسيطا تتخذه اليوم عند مفترق الطرق يمكنه أن يصنع اختلافا كبيرا فى مستقبلك.

إنك فى حاجة حقا إلى تثبيت هذا الأمر فى عقلك. استخدم مشاهد وأصواتًا وصورًا. انظر بحق، واسمع واشعر بما ستجنيه لمستقبلك لو أنك سلكت هذا الطريق، نتيجة لقرار تتخذه اليوم.

وعندما تدير نظرك عن هذا الطريق، وتنظر إلى الطريق الآخر الذى عن يمينك فسوف، ترى طريقا جميلا. الشمس تشرق ساطعة وسط سماء زرقاء صافية، والأشجار تكسوها الأوراق والعشب كثيف مزدهر ـ هذا هو طريق الشخص غير المدخن. وحين تبدأ المسير فى هذا الطريق الآن ستتنفس هواء نظيفا منعشا، ومع كل خطوة تخطوها سيزداد شعورك بأنك أفضل صحة أكثر وأكثر، وستزداد قوة أكثر وأكثر. هذا الطريق ينتهى إلى حياة طويلة وصحية وسعيدة، ومع كل خطوة

فى هذا الطريق ستشعر بالمزيد والمزيد من الحياة، وستزداد اقتناعا بعدم قدرة أى شخص على إرجاعك ثانية إلى ذلك الطريق البارد والموحش والميت: طريق المدخن، وليس فى إمكان أحد تغيير هذا ـ لقد اخترت الحياة.

عليك تهنئة نفسك على كونك لست مدخنا لما بقى لك من عمر.

ربما أيضا سترغب فى خلق صور مستقبلية لنفسك. عُد لأسبوع مضى، واسترجع تلك اللحظة التى أصبحت عندها غير مدخن، لترى كم كان هذا الأسبوع سهلا كما تسترجعه، وربما سترى نفسك كشخص غير مدخن لشهر، أو لسنة وأنت لاتزال شخصا غير مدخن.

عليك أن تعتمد فى تنويمك المغناطيسى على الحدس والتوقعات الصائبة لمستقبلك كشخص غير مدخن يتمتع بصحة جيدة، كما عليك أيضا ـ حين تخلق برنامجك الخاص بالإقلاع عن التدخين ـ أن تفكر فى مصطلح "التخلص" وتدرك تماما أنه لا يحقق الكثير من التقدم. إننى لا أريد منك التخلص من أى شىء، وأعرف أننى سبق وقد ذكرت هذا من قبل: أن بعض الناس يستخدمون هذا التعبير دون تفكير. والآن، ربما سيكون من الحماقة الشديدة أن تتجاهل هذه النصيحة لمرتين. أليس كذلك؟ وعليك أن تتذكر أنك ستصبح شخصا غير مدخن ما بقى لك من عمر.

مقترحات وأفكار مفيدة للإقلاع عن التدخين

لقد أخبرنى العديد من الناس بشأن الطرق المدهشة التى اتبعوها للإقلاع عن التدخين، لكننى، بالطبع، منحاز ومؤمن بأن أفضلها على الإطلاق هو العلاج بالتنويم المغناطيسى الذاتى. وهذه القائمة من الأفكار والتقنيات والاستراتيجيات تعد بالطبع عوامل إضافية مساعدة لأى شخص، إلى جانب استخدامه للتنويم المغناطيسى الذاتى. قد تكون هذه التقنيات أحيانا مثلها مثل التنويم المغناطيسى الذاتى، إلا أنها تكون بدون الغفوة، وبعضها يكون مجرد نصائح عملية يجب اتباعها.

وعلى أى شخص يود الإقلاع عن التدخين أن يلقى نظرة على هذه التقنيات

والاستراتيجيات والمقترحات؛ لتساعده على الإقلاع عن التدخين. والأمر يعود إليك كى تتأكد أن هذه الأشياء ستعمل على مساعدتك وتعزيز رغبتك فيما تريد القيام به، وكلما بذلت المزيد من الجهد كان الإقلاع عن التدخين نهائيا أكثر سهولة.

اقتراح قوى رقم ١

إن كونك مدخنا يشبه تماما ركوب دراجة مرفق بها حافظ الاتزان بكلتا العجلتين، لذا فأنت تجد صعوبة فى الاتزان بدون التدخين. والآن حين تركب الدراجة ثانية بحرية، سيعود إليك التوازن الطبيعى.

حين يقوم الناس بالتدخين فإن أكثر من نصف ما يتنفسونه يكون هواء نقيا، لكن يغلب عليه دخان السيجارة المندفع إلى الرئتين. ولذلك، فحين تشعر بتلك الرغبة الملحة، عليك أن تتنفس بعمق لثلاث مرات. وتخيل أنك تتنفس من أسفل البطن تماما؛ فحين تفعل هذا فإنك تضخ مزيدا من الأكسجين إلى دمائك، وهذا يعنى أنك تستطيع استخدام التنفس العميق على الفور، لتغير الطريقة التى تشعر بها، وتمدك بالقوة التى ستساعدك على التخلى عن هذه الرغبات القديمة.

اقتراح قوى رقم ٢

الخطوة التالية هى أن تفكر الآن فى كل الأسباب التى تجعلك لا تحب التدخين، وعليك أن تفكر فى الأسباب السيئة والأسباب التى تجعلك ترغب فى الإقلاع عن التدخين. اكتب الكلمات المهمة على قطعة من الورق. على سبيل المثال، اكتب عن تجربتك مع عدم قدرتك على التنفس، وقذارة ورائحة ملابسك، وقلق أصدقائك وأفراد عائلتك، وارتفاع ثمن السجائر، وإعاقتها للتفاعل الاجتماعى، وهكذا. ثم على الناحية الأخرى من الورقة، اكتب كل أسباب شعورك بالتحسن حين تنجح فى الإقلاع عن التدخين. ستشعر بتحسن صحتك، وستشعر بمدى تحكمك فى نفسك وسيقوى إحساسك، وسيكون لشعرك وملابسك رائحة جميلة، وهكذا. ولتنظر إلى هذه الورقة كلما احتجت هذا.

اقتراح قوى رقم ٣

الخطوة التالية هى أن نعمل على برمجة عقلك ليشعر بالاشمئزاز من السجائر. أريد منك أن تسترجع أربع مرات فكرت فيها من قبل، بينك وبين نفسك بأنه "يجب أن أتوقف عن التدخين" ، أو حين شعرت فيها بالاشمئزاز من التدخين. ربما فقط تكون قد شعرت بأن صحتك ليست على مايرام، أو حين أخبرك طبيبك ـ بنبرة صوت خاصة ـ بأنه "يجب أن تتوقف عن التدخين"، أو حين أصاب شخص ما تعرفه ضرر بسبب التدخين. خذ لحظة الآن لتدنو من المرات الأربع التى شعرت فيها بأنه يتوجب عليك التوقف عن التدخين، أو التى شعرت فيها بالاشمئزاز من التدخين.

تذكر كل مرة منهم، واحدة بعد الأخرى، كما لو كانت تحدثك الآن. أريدك أن تغوص فى هذه الذكريات وتجعلها واضحة قدر الإمكان. عليك أن ترى ما رأيت وتسمع ما سمعت وتشعر بما شعرت به. أريدك أن تأخذ دقائق قليلة الآن، لتستمر فى الغوص فى هذه الذكريات مرات ومرات، لتتداخل كل ذكرى مع التى تليها، حتى يصيبك الاشمئزاز من السجائر تماما.

اقتراح قوى رقم ٤

فكر بينك وبين نفسك فى عواقب عدم إقلاعك عن التدخين الآن، لو أنك واصلت الاستمرار فى التدخين. تخيل هذا، ماذا سيحدث لو واصلت الاستمرار فى التدخين؟ تخيل نفسك خلال ستة أشهر أو لسنة أو حتى لخمس سنوات، ولم تتوقف عن التدخين. فكر فى كل الآثار الضارة لعدم الإقلاع عن التدخين حتى الآن، وكيف يمكن لقرار بسيط قد تتخذه اليوم، أن يحدث مثل هذا التأثير على مستقبلك.

تخيل إلى أى مدى ستكون حياتك أفضل بعد إقلاعك عن التدخين. تخيل مرور عدة أشهر وقد نجحت فى الإقلاع عن التدخين. إن التدخين جزء من الماضى، مجرد شىء اعتدت أن تقوم به. عليك الاحتفاظ بهذا الشعور بداخلك، وتخيله مستمرا معك إلى الغد، وحتى آخر الأسبوع القادم. وفى عقلك، تخيل النسخة غير المدخنة من شخصيتك، واشعر بما يشعر به الشخص غير المدخن.

اقتراح قوى رقم ٥

هناك أيضا الحساسية الشديدة لدى عقلك نحو الترابطات الذهنية؛ لذلك فإنه لمن الضرورة القصوى تنظيف وإزالة كل منتجات السجائر من البيئة المحيطة بك. عليك تحريك بعض الأثاث فى منزلك وعملك. فالمدخن اعتاد على التدخين فى ظروف معينة. لذا، على سبيل المثال؛ لو أنك اعتدت التدخين وأنت على الهاتف فى العمل، فعليك نقل الهاتف إلى الناحية الأخرى من المكتب. عليك أن تلقى بكل منافض السجائر والقداحات القديمة وكل ما له علاقة بالتدخين.

اقتراح قوى رقم ٦

يستخدم المدخنون هذه العادة لإعطاء أنفسهم أوقاتا قصيرة من الراحة أثناء اليوم. إن أخذ فترة قصيرة من الراحة هو أمر مفيد لك، لذا استمر فى استقطاع هذا الوقت، لكن على أن تقوم بشيء مختلف. عليك أن تتجول حول المبنى، أو تتناول قدحا من الشاى أو كوبا من الماء، أو القيام بتقنية من تقنيات هذا البرنامج. ولو أمكن، عليك أن تتناول الكثير من عصير الفاكهة. فحين تقلع عن التدخين يحدث تغير كبير لجسدك: سيهبط مستوى السكر بالدم، وستنخفض سرعة الهضم، وسيبدأ جسدك فى طرد كل ما اختزنه من قطران وسموم. إن عصير الفاكهة الطازج يحتوى على سكر الفاكهة، مما سيعيد إليك نسبة السكر فى الدم، وسيساعدك فيتامين ج على التخلص من التلوث وارتفاع مستوى الماء لاستمرار عملية الهضم. وعليك أيضا أن تحاول أن تتناول الفاكهة يوميا ولأسبوعين على الأقل بعد إقلاعك عن التدخين.

عليك أيضا بعد الإقلاع عن التدخين أن تقلل من مقدار ما تتناوله من مادة الكافيين إلى النصف؛ فمادة النيكوتين تعمل على إبطال مفعول مادة الكافيين، لذلك بدون النيكوتين، سيكون لكمية قليلة من القهوة تأثير كبير. كما عليك أن تتناول من ثمانية إلى عشرة أكواب من المياه (يُفضل أن تكون معبأة تعبئة مثالية عن التى تحتوى على مواد كربونية) لتساعدك على تنقية جسدك.

اقتراح قوى رقم ٧

لقد اعتدت استخدام السجائر لتشير لجسدك بإطلاق سعادة كيميائية؛ لذا سنعمل على برمجة بعض المشاعر الجيدة فى مستقبلك. اترك نفسك الآن كى تستعيد وتتذكر جيدا إحدى المرات التى شعرت فيها بنشوة عميقة للغاية، وسعادة وسرور. خذ لحظة كى تستدعى هذه الذكرى لتبدو واضحة قدر الإمكان. عليك أن تتذكر هذا الوقت، وترى ما رأيت وتسمع ما سمعت وتشعر كم كان هذا الشعور جيدا. أين اختزنت هذه المشاعر فى جسدك؟ تخيل تزايد هذه المشاعر واعمل على أن تمتد إلى جسدك كله، لتصبح أكثر قوة.

استمر فى الغوص فى هذه الذكرى، وحين تنتهى كررها لمرات ومرات، مستمرا فى اعتصار إبهامك وأصابعك معا. وفى ثنايا عقلك، عليك أن تجعل هذه الصور بارزة وساطعة، والأصوات مرتفعة، والتناغم والمشاعر القوية مكثفة.

إننا بهذا نكون قد خلقنا حلقة وصل تربط ما بين اعتصارك لأصابعك وبين المشاعر الجيدة.

حسنا، توقف واسترخ. والآن، لو أنك قمت بهذا بشكل صحيح فيجب أن ينتابك ذلك الشعور الجيد مرة أخرى، حين تعتصر إبهامك وإصبعك الآخر معا. استمر فى فعل هذا الآن، اعتصر إبهامك وإصبعك وتذكر ذلك الشعور الجيد.

والآن، سنقوم ببرمجة بعض المشاعر الجيدة لتحدث آليا، كلما تعرضت لموقف ما اعتدت فيه على التدخين.

الخطوة التالية هى أننى أريدك أن تضم إبهامك وإصبعك الآخر معا، وأن تحصل على هذا الشعور الجيد ليستمر، وتخيل نفسك الآن فى مواقف متعددة قد تكون دخنت أثناءها، لكن هناك الآن مشاعر جيدة بدون وجود السيجارة. عليك أن ترى ما ستراه وأن تأخذ هذا الشعور الجيد فى تلك المواقف، دون الحاجة إلى سيجارة.

تخيل نفسك فى موقف ما، حيث يعرض عليك أحدهم سيجارة، فتقول بلا تردد "كلا أشكرك، لا أدخن" ولتشعر بروعة هذا.

اقتراح قوى رقم ٨

عليك أن تحصل على التشجيع الاجتماعى. فتعهدك بالإقلاع عن التدخين ما بقى لك من عمر من الممكن الوفاء به بطريقة أكثر سهولة لو أنك تحدثت عنه مع أصدقائك وأفراد عائلتك، وجعلتهم يشجعونك على القيام بهذا، وسيهنئونك أيضا على النجاح.

اقتراح قوى رقم ٩

كن على دراية بأنك تختلق لنفسك الأعذار، فالمدخنون يوعزون إلى أنفسهم بالتدخين، خاصة حين مواجهة موقف عصيب سبق أن اعتادوا التعامل معه فى الماضى بالتدخين. لو تبادرت هذه الأفكار القديمة إلى ذهنك، عليك أن تصيح فيه بكلمة "**توقف**"، لتوقف تدفق مثل هذه الأفكار؛ فكل ما هنالك أن النيكوتين يضغط على جسدك أكثر، مختلقا مثل هذه الحالة من التلهف والتى لا يمكن تعمدها على الإطلاق؛ فالمزيد من التدخين يعنى المزيد من الاضطرار إليه ـ لذلك قل "**توقف**" وأدر دفة تفكيرك بعيدا عن هذا المنحدر القديم.

اقتراح قوى رقم ١٠

كافئ نفسك وهنئها. حادث نفسك فى كل مرة تمر فيها بعلامة الميل على الطريق، فى الأسبوع الأول أو الشهر الأول أو الستة أشهر المعنية. اعرف أنك قد قمت حقا بشىء خاص.

ستكون فى حاجة بالفعل إلى القيام بهذه الأشياء كى تحدث التغيرات. تأكد من أنك قد قمت بتوظيف العديد من هذه الأشياء خلال أيامك، وخذ وقتك كى تثبت لنفسك أنك تعرف أهمية القيام بهذا من أجل نفسك. عليك كتابة برامجك الخاصة، واستمتع بأنك قد أصبحت شخصًا غير مدخن.

٦

التحكم فى الوزن

"إن أقصى مرحلة يمكن الوصول إليها فى الحضارة الأخلاقية، هى إدراكنا أن علينا التحكم فى أفكارنا".

تشارلز داروين

حين يتخذ الناس قرارا بالإقلاع عن التدخين أو الامتناع عن معاقرة الخمر، أو التغلب على إدمان المخدرات أو القمار، يمكنهم القيام بهذا بالفعل؛ فأنت تعلم أنهم ليسوا مضطرين إلى القيام بما يريدون الإقلاع عنه، ولكنك فى حاجة بالفعل إلى تناول الطعام.

عند استخدامك للتنويم المغناطيسى الذاتى كى تتحكم فى وزنك، وتحقق وتحافظ على الحجم والهيئة والوزن التى تجعلك سعيدا؛ فمن الأفضل لك أن تخلق برنامجًا لطريقة حياتك، وأن تقدم به إلى نفسك طريقة جديدة للحياة - طريقة تجعلك أكثر صحة وسعادة ورشاقة وفقا لما يتناسب معك.

سيقوم هذا الفصل من الكتاب بتزويدك بالكثير من المعلومات، التى ستمدك بالكثير من الوسائل والتقنيات، والتى ستساعدك على تحقيق أهدافك والهدف هنا هو أن تقوم بخلق برنامج أو سلسلة من البرامج التى تتسم بالمرونة، وتتيح لك التركيز على العناصر التى ستعد مفاتيح بالنسبة لك، ومن ناحية أخرى، قد ترغب فى أن تكون برامجك شاملة للجانب الجسدى والجانب الروحى معا، وأكرر ثانية، يجب أن تتناسب هذه البرامج معك ومع وضعك. ونحن نعلم أن نظام الحمية فى حد ذاته لا يستمر طويلا، ومن أجل التحرر من نظام الحمية ستكون فى حاجة إلى تغيير مناطق رئيسية فى حياتك.

إن مفتاح الاستمرار فى عملية إنقاص الوزن يكمن فى المرونة الفكرية، وهذا صحيح! فالأمر كله يكمن فى عقلك!

وأنا أرشح لك عناصر رئيسية لتتضمنها برامجك التى تبتكرها وهى:

أولا: **التغذية الجيدة**

لا أحد منا يريد أن يتبع نظام الحمية إلى الأبد، والخبر الجميل أنك لست فى حاجة إلى هذا طالما أنك تعرف أساسيات التغذية الجيدة، وكيفية استجابة جسدك للأطعمة المختلفة التى تصل إليه. وفى هذا القسم سأمدك بنصيحة أساسية بشأن الغذاء الصحى، ومقترحات وأفكار مفيدة من أجل استعادة السيطرة، أنا لست خبير تغذية، لذا ستكون المعلومات أساسية، لكنها ستحوى معلومات نفيسة لتستخدمها فى خلق برنامج التنويم المغناطيسى الخاص بك.

ثانيا: **التدريب**

أنا أشجعك على الشعور بالفوائد الجسدية والفكرية للروتين المنتظم؛ فيمكن أن يحتوى تدريبك على الروتين أو النشاطات المرحة، وهذا للتعجيل بسرعة عملية إنقاص الوزن ولزيادة طاقتك، كما أعرض عليك أيضا بعض الأهداف التدريبية البسيطة والأساسية. ويمكنك استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك لتحفيز نفسك والاستمتاع بما تبذله من نشاط زائد، ولتقوية فعاليته.

ثالثًا: **المرونة الفكرية**

ويرجع سبب فشل برامج الحمية والتدريب إلى أننا عادة ما نفقد الدافع أو لتجاهلنا لحقيقة أن الوزن موضوع معقد. إن السبب الرئيسى لتناول الطعام الزائد على الحاجة لدى العديد من الناس يعد سببا عاطفيا، إنه يحدث بسبب تقلبات حالتنا المزاجية، وغالبا ما يكون بسبب الصورة التى نرسمها لأنفسنا. سأمدك هنا بسلسلة من الوسائل التى سوف تمكنك من التعامل مع مثل هذه الحالات من مشكلات الوزن، وبذلك تستطيع أن تتجنب التأثيرات المتأرجحة لنظم الحمية العديدة. وسنقوم بهذا عن طريق تعليمك تقنيات جديدة لبناء الثقة بالنفس وللتخلص من المعتقدات الشخصية السلبية. فلنبدأ فى القيام بهذا! إنك لن تخسر شيئا سوى شكلك السابق! وتذكر أننى لا أشجعك على استخدام كلمة "تخسر"؛ فنحن لا نريد منك خسارة أى شىء، وأنت بالتأكيد لا تريد أن تكون خاسرا، أليس

كذلك؟ كل ما فى الأمر أنك ستحقق وتحافظ على الحجم والهيئة والوزن الذى يجعلك سعيدا.

وقبل أن تقطع شوطا طويلا فى خلق برنامجك من أجل التغيير، سيساعدك كثيرا على أن تقوم بالتمييز بين المجال الذى يتسم بالقوة، والمجال الآخر الذى ربما ستبذل معه مزيدا من الجهد.

عليك أن تفكر فيما يتعلق بالتغذية الجيدة؛ هل تتناول الطعام فى وجبات منتظمة؟ هل تتناول الطعام فقط حين تشعر بالجوع، وتتوقف فور شعورك بالشبع؟ هل غذاؤك صحى وممتع؟

وفيما يتعلق بالتدريب: هل أنت نشيط جسديا؟ هل تخصص وقتا لكل تدريب كل يوم؟ هل تلاحظ ما ينتاب جسدك من شعور؟

ثم أخيرا فيما يتعلق بالمرونة الفكرية؛ هل أنت على دراية بمشاعرك؟ هل تدرك رغباتك وتشبعها؟ هل أفكارك إيجابية؟

وحين تفكر فى هذه المجموعة من الأسئلة، يمكنك أن تبدأ فى ملاحظة أى المناطق تكون فى حاجة إلى المزيد من الانتباه.

بذلك؛ يمكنك الآن فى البدء فى التخطيط لكيفية استخدامك للتنويم المغناطيسى الخاص بك لدعم قواك، كما يمكنك تقييم ملامح شخصيتك؛ عبر مفاتيح المناطق التى سبقت الإشارة إليها.

كن على دراية بالمناطق القوية بداخلك واعمل على تقويتها باستخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك، كما سيمكنك أيضا التعرف على المناطق الضعيفة التى تكون فى حاجة إلى الدعم.

والآن، عليك أن تنظر إلى أضعف المناطق، وسيقوم هذا العنصر بتوفير أكبر تحدٍ وأكبر فرصة كلما تقدمت فى خلق برنامجك الخاص من أجل التغيير. عليك تمييز هذه المنطقة، ثم البدء فى التفكير فيما سيمكنك فعله كى تضمن النجاح، وعليك أن تضع فى اعتبارك أيضا أن أحد العوامل المساعدة لك هى مساعدة الأشخاص الآخرين.

أى دعم أنت فى حاجة إليه؟ عليك أن تكتب ملاحظات لنفسك عن المناطق التى فى حاجة إلى دعم أكثر، على أن تركز عليها فى كتابة برامجك.

التغذية الجيدة

إن التوازن هو المفتاح الذى يدعم إنقاص الوزن الصحى. وعليك أن تفكر فى البرامج التى تخلقها وتعتبرها برنامجًا تعليميًّا لنفسك وللاوعيك؛ فهى عموما لها من العادات ما يتطلب تعليما إضافيا وتحديثا، هذا بالإضافة إلى تعلمك للكثير عن المحتوى الغذائى للأطعمة التى تتناولها، وفائدتها بالنسبة لك.

تبلغ نسبة الأشخاص الذين يتأثرون بالكربوهيدرات شخصًا واحدًا من بين كل خمسة أشخاص، فتشعره بالانتفاخ، ونقص الطاقة، وبرد فعل مناعى أيضًا، كما أن بعض الأطعمة التى تحتوى على نسبة عالية من الكربوهيدرات تزيد من السمنة، ومنها على سبيل المثال رقائق البطاطس المقلية والمقرمشات، اللتان تعدان أفضل مزيج لسد الشرايين، ناهيك عما يسببانه من زيادة فى الوزن. وبالانتقال إلى الكربوهيدرات النافعة ـ والتى سيتم الإشارة إليها فى القسم القادم بالأطعمة قليلة الكربوهيدرات ـ من الممكن أن تكون أفضل اختيار. عليك استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك لتوجه نفسك نحو هذه الاتجاهات.

نحن جميعًا على علم بأن السكر والخبز والكعك تتحول إلى دهون، لماذا؟ لأن الأنسولين يحول الطاقة الزائدة إلى دهون. وبتقليل ما تتناوله من كربوهيدرات ـ تذكر أننا قلنا كلمة "تقليل" وليس "منع"، وتذكر أيضا أن تناول بعض الكربوهيدرات البسيطة مثله مثل تناول منتجات السكر المكرر؛ فستصيب نفسك بالكثير من الكربوهيدرات المركبة ـ سيتمكن جسدك من الاحتفاظ بنسبة الأنسولين منخفضة، وبذلك نوقف تحول الطاقة الزائدة إلى دهون ـ وبذلك تقوم أجسادنا بحرق هذه الدهون.

لهذا، ربما تود التفكير فى خلق مخطط للطاقة يدور حول محو الخرافات والمعتقدات القديمة، وفى الواقع، من الممكن أن يدور برنامجك كله حول تغيير المعتقدات التى لم تعد مفيدة بالنسبة لك.

لنلق نظرة على خرافتين من خرافات نظم الحمية:

الأولى، **هى أن الدهون مضرة لك.**

تذكر أن هناك نوعين من الدهون يتواجدان بشكل نموذجى فى السمن النباتى،

وفى الأطعمة التى تمت معالجتها كيميائيا وتكون غير طبيعية بالنسبة للجسم. وعلى النقيض من هذا، نجد أن البيض والأسماك وزيت الزيتون والفاكهة المجففة والحبوب الغنية بالأوميجا ٣ والأوميجا ٤، هى أطعمة أساسية لصحة أفضل. ألا يذكرك هذا بنظام حمية البحر المتوسط؟ فلقد عرفنا لسنوات عديدة أن نظام الحمية هذا قد خفض من نسبة حدوث أمراض القلب والسمنة، وتم اعتبار الزيوت الغنية بالأوميجا ٣ مؤخرا "غذاء المخ". ويمكن الحصول على الأوميجا ٣ بوفرة من زيت السمك.

وهناك أيضا أنظمة الحمية التى تعتمد على تقليل السعرات الحرارية لإنقاص الوزن.

وبلغت نسبة فشل هذه الأنظمة ٩٥٪. لماذا؟ السبب الرئيسى فى هذا أنها غير قابلة للاستمرار لفترات طويلة، فلا يمكننا حرمان أنفسنا من الطعام لأجل غير مسمى. لذا، فعندما نعود إلى طعامنا "المعتاد" نزداد وزنا بأكثر مما كنا عليه من قبل. لذا، فإن التأثير المتأرجح يعد أمرا معتادا مع نظم الحمية هذه؛ فأجسامنا تتعلم بعد فترة قصيرة أن مقدار الطعام صار قليلا، مما يعنى التقليل من الطاقة، لذلك تبدأ أجسامنا فى التقليل من عمليات تجديد الخلايا والأنسجة؛ مما يعنى أننا لا نفقد وزننا فحسب، بل ستصبح لأجسامنا آلية دفاعية فطرية تجاه الشعور بالجوع، سواء أكان هذا بسبب نقص السعرات الحرارية أم بسبب الامتناع عن تناول الوجبات.

ونحن ننصح بالتقليل من مقدار ما تتناوله من كربوهيدرات بسيطة للوصول إلى الوزن الصحى. وتركز هذه الخطة على الحصول على المزيد من المرونة لنظام الحمية، لإتاحة الفرصة لك لتناول الكربوهيدرات، لكن "المفيدة" منها! لذلك عليك استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك لتجعل مثل هذه الأنواع من الكربوهيدرات أكثر إغراء بالنسبة لك، متيقنا من إدراكك لها بشكل واع أكثر وأكثر.

ها هو سؤال مهم يجب أن تتعلم كيفية الإجابة عنه، وهو: ما هو مؤشر نسبة السكر بالدم؟

تفضل الأجساد أن تُزود بالجلوكوز، الذى يتم تكوينه من الكربوهيدرات الموجودة فى الأطعمة التى نتناولها، فيتحول إلى طاقة. ومؤشر نسبة السكر بالدم هو مقياس

سرعة هذا التحول؛ فالأطعمة ذات النسبة العالية من السكر تتحول بسرعة إلى جلوكوز، بينما الأطعمة ذات النسبة المنخفضة من السكر تتحول ببطء أكثر. عليك استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك كى تضاعف من انجذابك نحو الأطعمة التى تحتوى على نسبة منخفضة من السكر.

وإليك السؤال التالى: **ما أهمية مسألة السرعة؟**

تأتى أهمية السرعة من انطلاق الجلوكوز فى تدفق الدم، فيطلق جسدك بدوره الأنسولين، الذى ينقل الجلوكوز إلى أكثر الأماكن احتياجا له فى جسدك. وإذا انطلق الجلوكوز بسرعة بطيئة فلا مشكلة فى هذا، أما لو كان هناك اندفاع فى وصول الجلوكوز إلى تدفق الدم فسيطلق الجسد حينها مستويات عالية من الأنسولين ليجارى اندفاع الجلوكوز، وسريعا ما تنتقل هذه المستويات العالية من الأنسولين إلى أماكن تراكم الدهون. ولا يتسبب هذا فى زيادة الوزن فحسب، بل من الممكن أيضا أن يتسبب فى تدمير الخلايا، كما يساهم فى التعجيل بالشيخوخة وتهتك الشرايين، ويعد بداية لداء البول السكرى.

لذا، فالانتقال إلى الحمية التى تعتمد على تقليل السعرات الحرارية تأتى بنتائج عكسية، ويمكنك البدء فى توظيف التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك لتحصل على نظام الحمية الخاص بك وفقا لنهج تقليل السعرات الحرارية.

إليك بعض الإرشادات البسيطة للأطعمة منخفضة السعرات الحرارية:

بعض أمثلة للأطعمة عالية السعرات الحرارية:

الجلوكوز، مشروبات الجلوكوز، المشروبات الرياضية، التمر، البطيخ الأحمر، الأرز سريع التحضير، الأرز المدخن، الأرز المدخن الخفيف، الأرز الأبيض، الأرز الهش، الكورن فليكس، حبوب القمح، المكسرات، الخبز الأبيض المصنوع من القمح فقط، الخبز الأبيض، الجزر، الكعك، البطاطس المجففة، المعجنات سريعة التحضير، البطاطس الفرنسية، قرع العسل، مخبوزات الدقيق، الخبز المصنوع من الدقيق المكسيكى.

بعض أمثلة للأطعمة متوسطة السعرات الحرارية:

عصائر الفاكهة، شراب الشعير المركز، قصب السكر، العسل، الشيكولاتة، الآيس كريم، الآيس كريم قليل الدسم، الشمام، الأناناس، الزبيب، الموز، المشمش،

المانجو، الكيوى، شرائح الخبز المصنوع من الجاودار، القمح المبشور، حبات العنب، الكسكسى، الأرز الأسمر، الأرز البسمتى، مزيج المكسرات والفواكه المجففة، المعجنات، الشوفان، القمح الأسود، نخالة جذور القمح، دقيق الذرة، الذرة المحلاة، البنجر، البطاطا، البطاطا المحلاة، الجزر، البسلة الخضراء، المقرمشات.

بعض أمثلة للأطعمة منخفضة السعرات الحرارية:

لبن الزبادى، اللبن قليل الدسم، المربى، عصير البرتقال، العنب، عصير التفاح، البرتقال، التفاح، الكمثرى، الفراولة، الموز غير الناضج، الخوخ، الليمون الهندى، البرقوق، الكرز، المكرونة المصنوعة من الدقيق، الإسباجيتى البيضاء، الشعير، نخالة الأرز، الفول السودانى، البسلة المجففة، اللوبيا السوداء، البسلة المحفوظة، الحمص، الفاصوليا، اللوبيا، فول الصويا، العدس، حساء الطماطم، الخضراوات الخضراء، خبز الذرة.

وإليك بعض المقترحات الفعالة للتحكم فى الوزن، كى تضعها نصب عينيك ويتضمنها برنامجك لتندمج مع حياتك اليومية:

- عليك تنظيم قوائم طعامك لأسبوع مقبل.
- لا تتسوق وأنت تشعر بالجوع.
- التزم بمواعيد وجباتك بانتظام قدر استطاعتك.
- دائما ما تكون عملية تجديد الخلايا والأنسجة فى أوج نشاطها فى الصباح الباكر؛ لذا عليك تناول أطعمة خفيفة فى المساء.
- عليك تناول كوبين من الماء البارد قبل كل وجبة، وليس فور تناولك للطعام.
- تناول الطعام ببطء، وامضغه جيدا، فمعدتك تستغرق عشرين دقيقة لتخبر مخك أنها امتلأت.
- لا تتناول الطعام بينما تقوم بأنشطة أخرى؛ مثل مشاهدة التلفاز.
- عليك أن تنتظر لخمس دقائق بين الأطباق التى تقدم تباعا، ولو استمر شعورك بالجوع، استمر فى تناول الطعام.
- كن على دراية بكيفية الشعور من جراء تناول أطعمة مختلفة، أهو شعور بالامتلاء أم بالانتفاخ أم بالنشاط؟

- توقف عندما تشعر بالاكتفاء، وليس الامتلاء فإذا شعرت بالامتلاء، فأنت بوجه عام قد تناولت قدرًا كبيرًا من الأطعمة.
- تناول الكثير من الماء طوال اليوم.
- دائمًا، ارسم فى ذهنك صورة لك بعد اتباعك النظام الغذائى، وأخبر نفسك:"إننى أحقق ذلك".

عليك استخدام هذه الأفكار فى برامجك من خلال جلسات التنويم المغناطيسى الخاص بك، وعليك أن تضم هذه الأفكار إلى مخططك العام أيضا.

فيما يلى بعض الأساسيات، مع أخذ التدريب فى الاعتبار بالإضافة إلى بعض الأشياء الأساسية، كى تتضمنها طريقة حياتك ونظام الحمية الصحى الخاص بك أيضا. من فضلك استشر طبيبك أو معالجك قبل أن تبدأ فى تدريب نظام حمية جديد.

ما الداعى للتدريب إذن؟ **إن أجسادنا تم تصميمها من أجل الحركة**، ولو لم نستمر فى تنشيط عضلاتنا ستبدأ فى افتقاد قوتها؛ فالعضلات القوية تحسن من مظهرنا، وتقوينا، مما يحد من خطورة مشكلات المفاصل والشعور بالألم وعدم الراحة. والعظام القوية تدعم الجسد، لكنها أيضا تعمل على زيادة نشاط أهم العضلات، وهى عضلة القلب. وبوضوح، فإن هذا يحد من خطورة مرض الشريان التاجى. ولو لم تتدرب فأنت فى خطر كبير من السمنة، وداء البول السكرى، وارتفاع ضغط الدم، ومرض الشريان التاجى، والسرطان.

أضف إلى هذا أن التدريب يساعدك على أن تبدو أقل عمرا؛ ففى بحث قامت به جامعة "تافتس" بالولايات المتحدة الأمريكية، ثبت أنه من الممكن أن نعكس تأثيرات التقدم فى العمر؛ فلقد تم تدريب بعض النساء البالغات سن الخمسين من عمرهن على تدريبات إنقاص الوزن، لمرتين أسبوعيا، وبعد اثنى عشر شهرا بدا مظهرهن وكأن أعمارهن تتراوح ما بين الخامسة عشرة والعشرين عاما؛ فلقد كانت أجسادهن متناسقة، وقد حلت العضلات محل الدهون، كما تحسن مظهرهن كثيرا.

التدريب المنتظم مفيد للمخ ويقوى الذاكرة، كما أنه من الممكن أن يساعد على

تأجيل أعراض مرض الزهايمر، هذا وفقا لما تم نشره بجريدة أمريكية فى مقال بعنوان "التدريب والعلوم الرياضية".

يعمل التدريب أيضا على تحسين حالتك المزاجية؛ فالتدريب يتسبب فى إفراز المخ لمواد كيميائية منها السيروتونين والدوبامين والإندروفينز ـ وهى مواد تعمل على تنشيط الحالة المزاجية. فقط عشر دقائق من النشاط المكثف ستسمو بروحك، على الرغم من أفضل النتائج يتم تحقيقها بعد عشرين دقيقة، وهذا طبقا لما ورد بدراسة بالجريدة النفسية الأمريكية.

لذا، عليك البدء فى التفكير فى طرق لاستخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك كى توجه وتدمج هذه الأشياء مع حياتك، بطريقة تتلاءم معك ومع حياتك، وعليك أن تجد نوع التدريب الذى يناسبك، وتقوم به بانتظام!

إن الوقت الذى ينصح به لممارسة التدريب هو ثلاثون دقيقة فى اليوم، لخمسة أيام فى الأسبوع على الأقل. ولكن من الممكن تقسيم هذا الوقت إلى خمس عشرة دقيقة فى الجلسة الواحدة، لذلك عليك أن تجد طريقة لزيادة هذا الوقت تدريجيا، حتى تصل إلى المستوى الذى يتناسب مع طريقة حياتك. من الممكن حتى أن يكون هذا التدريب هو صعود وهبوط سلالم منزلك، أو ممارسة المشى السريع. وليس منتظرا منك أن تجرى فى سباق للمسافات الطويلة، وأحيانا ما ننتظر الكثير من أنفسنا خلال فترة قصيرة فيصيبنا الإحباط؛ فكل ما تريده فقط خلال هذه الثلاثين دقيقة هو أن يزداد نشاط القلب على معدله الطبيعى. وهناك بعض التغيرات الطفيفة التى قد تصنع فارقا ضخما على المدى الطويل ـ فاكتب برامج تدور حول مثل هذا النوع من الأشياء:

- عليك أن تمشى بدلا من استخدام السيارة كلما استطعت.
- عليك أن تستخدم السلالم بدلا من المصعد.
- أضف عشر دقائق إلى وقت تدريبك المعتاد مرة كل يومين، مركزا على عضلات البطن.

قوة معتقداتك

لكم من المرات قالت لى أمى: "لا تترك شيئا من طعامك بالطبق؛ فهناك أطفال جوعى فى بلاد أخرى!".

من ذا الذى لا يتأثر بالآخرين؟ إننا نحن نتأثر بهم منذ لحظة ولادتنا، ومنذ اللحظات الأولى فى حياتنا تنهمر علينا الإيحاءات من آبائنا ومن معلمينا ومن أصدقائنا، فتزودنا آراؤهم بالمعلومات المهمة، والتى ينتج عنها عادات ومواقف وتصرفات تستمر مدى الحياة، والتى بدونها لا نستطيع التصرف.

إن إيحاءات الآخرين تؤدى إلى تكوين الكثير من معتقداتنا، وتصبح هذه المعتقدات بمثابة المبادئ المحركة لحياتنا. لماذا؟ لأننا يجب علينا أن نكون مخلصين وصادقين مع معتقداتنا، وهذه المعتقدات المبكرة تُشكل فيما بعد ما يُعرف بمفهومك الذاتى. إنها تبدو كما لو كانت صورة داخلية أو صوتا روحيا أو حتى حاسة قوية لما أنا عليه بالفعل.

إن العديد من معتقداتنا قد انغرست بداخلنا أثناء فترة الطفولة؛ فنحن كأطفال أو صغار كثيرا ما نتأثر بأفكار الآخرين، وكثيرا ما يوصف عقل الطفل بـ "قطعة الإسفنج" أو بـ "بكتاب مفتوح". وفى فترة التكوين نتقبل تقريبا كل ما يُقال لنا على أنه حقيقة، بعدها - ما بين سن الرابعة والسادسة - نبدأ فى تنمية ملكة النقد، فنبدأ فى عدم الإيمان بـ "بابا نويل" و"جنى الأسنان". - وأقدم اعتذارى لأولئك الذين يسمعون هذا الكلام للمرة الأولى.

كل إيحاء - سواء كان إيجابيا أو سلبيا - يصوغ إدراكنا الذاتى، ولأنه يتوجب علينا التصرف تبعا لهذا الإدراك الذاتى، فمثل هذه الإيحاءات تميل إلى التأثير على كيفية شعورنا، ومن ثم على كيفية تصرفنا. ولربما تكون أنت نفسك خاضعًا الآن للعديد من الإيحاءات الخارجية (ربما من خلال أصدقاء مفيدين) مثل:

"تقليل الوزن فى حاجة إلى قوة إرادة".

"من الصعب تجنب السمنة".

"نظام الحمية يسبب التأثير المتأرجح".

"التدريب ممل".

هذا بجانب ما تطلقه علينا وسائل الإعلام من صور للشباب الدائم لـ "الأجساد المثالية". والتى يعقبها توقعات غير واقعية منا وتمثل ضغطا علينا كى نحاكيها. ولو لم يكف هذا، ربما سنكافح أيضا "وطأة العاطفة" والمعتقدات السلبية عن أنفسنا (التى هى مأخوذة من فترة طفولتنا المبكرة) مثل:

"أنا لست جيدًا بما يكفى".
"أنا لست كفؤًا".
"أنا لست جذابًا".
"لا أحد يحبنى".

لقد تعلم الكثير منا أن يستخدم تناول الطعام وسيلة للابتعاد والانصراف عن المشاعر غير المرغوب فيها؛ فالكثير منا يتخذ من تناول الطعام بديلا للحب.

حتى لو كان لديك موروث من المعتقدات التى لا تمدك بالقوة أو تثقلك عاطفيا، فإن لعقلك قدرة هائلة على التغيير. استدعِ إلى ذهنك قصة شخص ما ممن استطاعوا الانتصار على المصاعب الكبيرة. وفكر فى هذا، فكر بأن ما استطاع هذا الشخص أن يفعله فى إمكانك أن تفعله أنت أيضًا. يمكنك أن تمحو تأثيرات الماضى السلبية، وتقوم بتكوين معتقدات وسلوكيات إيجابية جديدة؛ فأنت لن تظل أسيرا لنماذج تدمير الذات إلى الأبد، ودائما ما أتذكر الطبيب النفسى الشهير "ميلتون إركسون" حين قال: "لم يتأخر الوقت أبدا كى تنال طفولة سعيدة!"؛ فمن الممكن استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك كى تتخلى عن برامجك القديمة وتولد مرة أخرى بنماذج جديدة.

وعليك أن تتذكر دائما أن عقلك اللاواعى يحاول أن يحميك. من أى ضرر جسدى أو ألم عاطفى. وعلى المستوى اللاواعى للعادة، فإن عقلك يؤمن بشدة بأن تناول الطعام وممارسة العادات الحالية مفيد بالنسبة لك.

إن عقلك اللاواعى هو الخالق للعادة، وهو فى ذلك مثل جهاز الكمبيوتر ـ سيظل يستخدم البرامج القديمة، إلى أن يحصل على تعليمات جديدة. بعض الناس يقولون إن هذا يستغرق واحدًا وعشرين يوما لتكوين عادة ما ـ مما يعنى أنك فى حاجة إلى أن يستمر ما ستقوم به لواحد وعشرين يوما. استمر فى تشجيع

نفسك للقيام بهذا، وستجد ما تحققه من نتائج مذهلاً.

ربما يكون عقلك الباطن مؤمنا بأن الإفراط فى تناول الطعام يحميك من الألم العاطفى؛ فبتخدير عواطفك وتحجيم أشواقك، فإنه بهذا يحميك من عواطفك الجارفة. وعليك أن تستخدم التنويم المغناطيسى الخاص بك للتعامل مع أى مشاعر مؤلمة، وكى تحد من المعتقدات التى تسبب بالفعل التأثير المتأرجح. عليك أن تغير وسائل استجاباتك القديمة وبهذا تغير حياتك.

أفكار مفيدة لتوظيفها فى التنويم المغناطيسى الخاص بك للوصول إلى الوزن المثالى

خلال جلسات التنويم المغناطيسى الخاص بك عليك أن تخلق تصورا لنفسك، كما تريد أن تكون، وعليك أن تخلق صورة غنية، تحتوى أصواتا ومشاعر، ثم احتفظ بهذه الصورة فى عقلك، وقم بتوصيلها إلى عقلك اللاواعى عما اخترت أن تكون عليه. وهناك طريقة أكثر تفصيلا للقيام بهذا فى الفصل الخاص بصناعة الثروة.

حين تكون فى حالة التنويم المغناطيسى يمكنك خلق صورة لجسدك، كما تريده أن يكون، وتخيل أنك تنظر إلى هذه الصورة فى عقلك الباطن كمخطوط لما تريد لجسدك أن يتطور إليه. وهناك طرق عديدة للقيام بهذا، لذا عليك أن تكون مبدعا.

يمكنك استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك وتخلق برنامجا يختص بكيفية الاستجابة إلى الشعور بالجوع. ويمكنك البدء فى إعادة صياغة ماهية الشعور بالجوع بالنسبة لك؛ ففى كل مرة تشعر فيها بالجوع عليك أن تجعل عقلك اللاواعى يذكرك بأن عملية بناء الخلايا تعمل، وأنك تقوم بتقليل الوزن، وأنك نتيجة لهذا الشعور بالجوع سيزداد استمتاعك بالطعام فى المرة القادمة.

عليك أن تستخدم كل أشكال الصور العقلية كى تُذْكى نار عملية بناء الخلايا. يمكنك أن تخلق صورة مجازية لبعض الأشياء - كأن تقوم بـ "تقوية" أو "طرد" أشياء عميقة بداخلك. ربما أيضا تقوم بالربط بين عقلك اللاواعى وتلك الأوقات فى سنوات شبابك حين كانت تعمل عملية بناء الخلايا بفاعلية وكفاءة تامة،

ويذكرك هذا الآن بكيفية تحويل كل ما هو زائد على الحاجة إلى بناء الخلايا.

وتذكر أن تتناول من الطعام ما يكفى متطلباتك السيكولوجية كى تكون فى نطاق الأمان والحماية.

يمكنك أن تكتب برنامجا من أجل زيادة حاستى التذوق والشبع لما تتناوله من طعام، وبذلك، تأكل كما يأكل الطاهى الذواق الذى ينال الحد الأقصى من الشعور بالشبع من هذه الكميات القليلة جدًا من الطعام، مستحضرا مذاق آلاف البراعم، وملاحظا لرائحة ولون الطعام، ومتأكدا من أنك قد وجدت هذه الكميات القليلة أكثر إشباعا، نتيجة لهذه الطريقة الجديدة والبطيئة فى تناول الطعام. يمكنك أيضا أن تُضمِّن فى برنامجك مقترحات، مثل أن تضع الشوكة والسكين بأسفل ما بين كل قضمة وأخرى، وبذلك تمضغ الطعام ببطء أكثر كى تحصل منه على تغذية أكثر.

ويمكنك أن تتضمن من الإيحاءات ما يحررك من معتقداتك القديمة، التى لربما تؤدى إلى الحد من قدراتك. وأنت فى حالة التنويم المغناطيسى يمكنك أن تتخيل المعتقدات القديمة مكتوبة على حائط أو ورقة، وأنك تقوم بالطرق على هذا الحائط لهدمه أو شقه (أو حرق الورقة).

تذكر أن تكافئ نفسك على تحقيق ما حددته لنفسك من أهداف، وعليك أن تبذل أقصى ما فى وسعك لتحديد أهداف سهلة التحقيق، ومن ثم يمكنك تعزيز هذا النجاح والاعتماد عليه مستقبلا.

وأنا حقا عازف عن إعطاء أمثلة لبرامج تخفيض الوزن هنا؛ فهذا الأمر يتطلب بحق الالتفات إلى الكثير من الاعتبارات الشخصية. وبالرغم من هذا، فلقد أدرجت برنامجا من أجل صحة أفضل فى نهاية هذا الفصل من الكتاب. عليك تطبيق كل ما تعلمته من هذا الكتاب حتى الآن تطبيقًا عميقًا، واخلق برامج تتوافق وتتناسب معك.

كما أننى استعرضت أيضا استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى كى تحقق وتحتفظ بالحجم والوزن الذى يسعدك. وبالرغم من أن الكثير من المعلومات التالية تقنية إلى حد كبير، فإنها ستجعلك أكثر تفهما للفسيولوجيا الكامنة خلف حاسة الاشتهاء، وستزيد من معرفتك بالفسيولوجيا الخاصة بك أيضا، مما يتيح

لك حقا خلق التغييرات التى ستصل بك إلى الحجم والوزن والشكل الذى يسعدك وتساعدك على الاحتفاظ به.

عليك استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك، كى تضمن أنك على دراية بالفعل بما سنشير إليه بـ "أطعمة الفم" و "أطعمة المعدة".

يتناول الناس الطعام لأسباب مختلفة، وهناك السبب الأساسى لهذا وهو السبب البيولوجى، وهو ببساطة يأتى من أهمية تناول الطعام لشحذ قواك وطاقتك؛ فجسدك فى حاجة إلى الطعام كى يتزود بالوقود، وبذلك يمكنك تحريك عضلاتك وتقوم أعضاؤك بما تحتاجه، كما أنك فى حاجة إلى الفيتامينات والمعادن والبروتين كى يستطيع جسدك أن يصلح من نفسه وينمو بطريقة طبيعية وصحية.

هذا بجانب أن الطعام يلعب دورا اجتماعيا مهما؛ فنحن نتناول الطعام فى حفلات الزواج وأعياد الميلاد كمرسم من مراسم الاحتفال. فى الواقع، متى كان هناك احتفال بمناسبة ما فإن الطعام يصبح بمثابة المكافأة، والعكس صحيح أيضا؛ فالطعام سمة من سمات المراسم الجنائزية: فأنت تتناول الطعام بعد مراسم الدفن، وهناك عشاء الوداع الذى يقام على شرف من رحل عنا من الناس ـ هذه هى الوظائف الاجتماعية التى يتخللها تناول الطعام.

المشكلة هى أن عقلك يقوم بتضخيم دور الطعام كمكافأة أو كعلاج كى يجعلك أفضل حالا، وبذلك يبدأ الناس فى تناول الطعام؛ لأنهم يشعرون بالملل وحين لا يجدون شيئا آخر يفعلونه، وسيتناولون الطعام حال شعورهم بالاكتئاب لتحسين حالتهم. وهناك بعض الناس سيتناولون الطعام أيضا لعقاب أنفسهم على بداية أجسادهم! من هنا يبدأ تناول الطعام فى أن يكون بديلا أو ركيزة لشىء آخر.

والأخبار السارة أنه حينما تتعلم كيفية تعريف هذه الأشياء الكامنة سيمكنك أن تتصرف حيالها تصرفا آخر؛ فحين تتعلم القيام بشىء آخر، ستستعيد على الفور قدرتك على التحكم فى عاداتك الخاصة بتناول الطعام، وهذا يعنى أنك ستكون حرا فى الاستمتاع بالاحتفالات التى تحضرها؛ مما يعنى أنك ستشارك فى المناسبات الجنائزية، وفى مثل هذه الأثناء ستكون حرا فى اختيار نوع الطعام الذى سيشحذ جسدك ويعيد ملء مصادر الفيتامينات والمعادن التى يتطلبها كى يقوم بوظائفه على الوجه الأكمل.

لذا يمكن تقسيم الطعام إلى نوعين: طعام الفم، وطعام المعدة ـ فطعام الفم يشبع الرغبات نحو مذاق معين لشىء ما، إنه الاندفاع لتناول الشيكولاتة أو لمذاق القشدة فى المثلجات عند نهاية الوجبة. فطعام الفم يشبع حاجتك فى عقلك فقط. بينما من ناحية أخرى، يأتى طعام المعدة كوسيلة يخبرك بها جسدك عن نوع الوقود الذى هو فى حاجة إليه الآن.

هل هو فى حاجة إلى السكر كى يمدك بالطاقة؟ أم هو فى حاجة إلى البروتين لبناء العضلات؟ إن جسدك يتمتع بتوازن شديد الدقة والتعقيد؛ ففى استطاعته أيضا أن يتعرف على أى من المعادن والأملاح التى يمكن امتصاصها من الأطعمة المختلفة. ولهذا السبب كثيرا ما تشتاق المرأة الحبلى إلى أطعمة غير معتادة؛ لأنها فى حاجة إلى ملء مخزونات عديدة بداخل جسدها. وعليك أن تدرج فى برنامجك الخاص بالتنويم المغناطيسى الذاتى المعرفة القوية بذاتك، مركزا على ما إذا كان ما تتناوله من طعام يرجع إلى أسباب سيكولوجية أم أسباب فسيولوجية، هل ما تتناوله من طعام هو طعام للفم أم طعام للمعدة؟

تناول البروتين مع كل وجبة

عليك استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك كى تضمن أن تحتوى كل وجبة تتناولها على نوع ما من أنواع البروتين؛ فالبروتين يمد عقلك وجسدك بالمواد الأولية اللازمة لمساعدته على الشفاء. وتأتى أهمية البروتين البالغة من أنه هو الذى يمد جسدك بالحامض الأمينى "التريبتوفان" الذى يحتاجه جسدك ليفرز هرمون السيروتونين المفيد لك كيميائيا، كما يعمل البروتين أيضا على خفض سرعة عملية الهضم. وتتواجد البروتينات فى الأطعمة بشكل معقد للغاية، مما يستلزم من جسدك أن يبذل جهدا كبيرا كى يقوم بتفكيكها إلى شكل بسيط يمكن استخدامه، كما أنها تساعد أيضا على حفظ توازن مستويات السكر بالدم، لذلك فلن تبلغ حافة الهاوية التى قد تؤدى إلى كوارث.

يحتوى كل من الأرز والفاصوليا وفول الصويا والشوفان على نسبة غير كاملة من البروتين، لكن فى حال تناولها معا ستمد جسدك بكل الأحماض الأمينية التى

يحتاجها جسدك.

ويتساءل الكثير من الناس عن عدد الجرامات المحدد، الذى يجب عليهم أن يتناولوه، إن إحصاء السعرات الحرارية أو جرامات الدهون يرتكز على نسبة قياسية؛ سيكون تركيزك منصبا على العلاقة بين ما تتناوله من طعام؛ فحين نتناول البروتين ـ الذى يعد طعاما معقدا ـ فى الوقت الذى نتناول طعاما بسيطا ـ سيؤدى هذا إلى إبطاء عملية الهضم. وتذكر أنك لا تريد بالفعل أن تفقد وزنا، لكنك تريد أن يكون مظهرك جيدا وشعورك جيدا أيضا.

ضبط نسبة الكربوهيدرات المأخوذة من أكثر الأطعمة تعقيدًا

تتواجد الكربوهيدرات فى المشروبات مثل عصائر الفاكهة، والسكريات مثل السكروز (السكر الأبيض)، والفركتوز (سكر الفاكهة)، واللاكتوز (سكر اللبن)، والنشويات مثل الخبز، والشعير، والفاصوليا، والذرة. ومن الممكن أن تتواجد الكربوهيدرات بصورة مركبة أو بسيطة، ويتوقف هذا على كمية ما تحتويه من جزيئات؛ فالسكريات تعد كربوهيدرات بسيطة، بينما تعد النشويات كربوهيدرات مركبة؛ لأنها تحتوى على ثلاثة عناصر ـ أو أكثر ـ مجتمعة معا، مما يصنع سلسلة طويلة من الجزيئات.

وتذكر أن هناك من الأطعمة ما تتفكك جزيئاته سريعا وهناك ما تتفكك جزيئاته ببطء، وهذا يعتمد على طريقة إعداده؛ فهضم البطاطا المشوية بقشرتها يستغرق وقتا أطول مما يستغرقه هضم البطاطس المهروسة، ويرجع هذا إلى أن قشرة البطاطا تحتوى على ألياف. كما أن هضم القنبيط المطهو أسرع كثيرا من هضم القنبيط النيئ؛ لأن طهى الطعام يقوم بتفكيك الألياف قبل أن تتناولها. وسيبذل جسدك جهدا أقل فى عملية الهضم. وحين تتناول الكربوهيدرات عليك أن تختار البطيئة منها.

المنتجات خالية السكر

الكثير من المنتجات التى تُدعى بالمنتجات خالية السكر، تكون خالية من أنواع

معينة من السكريات. ولو أن صاحب المنتج استخدم الترايساكشاريد (أحد أنواع السكر يحتوى على ثلاثة عناصر)، فليس عليه أن يسميه بالسكريات منذ أن تم اعتباره رسميا من النشويات، مثل المالتوديكسترين، لكنك ستستجيب له كما لو كان سكريات. وهناك بعض المنتجات خالية السكر تستخدم الأسبارتام للتحلية. والأسبارتام مصنوع من الفينيلالانين الذى هو أحد الأحماض الأمينية. وتناول جرعة عالية من حامض أمينى واحد من الممكن أن تؤدى إلى خلل فى توازن نسبة الأحماض الأمينية فى مخك وجسدك. وكما يتوجب عليك ألا تتخلى عن السكر من أجل السمنة، فإنه يتوجب عليك ألا تتخلى عن السمنة من أجل السكر: عليك أن تنظر إلى ما تتناوله من طعام وتعرفه، وتلاحظ تأثيره على جسدك.

معظم أنواع الخبز تحتوى على الدقيق الأبيض، حتى لو ألصق عليه إشارة تدل أنه من الذرة البنية، أو من الذرة النقية، مثل المخبوزات المصنوعة من دقيق الذرة أو الدقيق، التى هى على رأس قائمة الأنواع التى مازالت تُصنع بالدقيق الأبيض المكرر. وباستثناء العنصر الأول إذا ما كان دقيق الذرة، عليك أن تفكر فيه على أنه أبيض. عليك أيضا أن تتفحص ملصقات الأطعمة لتعرف نسبة ما يحتويه من ألياف، وابحث عن جرامين أو أكثر فى كل منتج. وسترى الأشياء البيضاء بيضاء لأنها لا تحتوى على الكثير من الألياف، مما يعنى أن تطول فترة عملية الهضم، مما يبطئ من تدفق السكر فى الدم. ولو قمت بتناول الأشياء البيضاء عليك ألا تتناولها وحدها، بل تناولها مع الأطعمة التى تبطئ من عملية الهضم. وتذكر أنك تبحث عن نجاح مثمر لفترة طويلة، وليس عن نتائج سريعة.

"أنا مشغول للغاية"

حين تشعر بأنك مشغول للغاية لدرجة أنك لا تستطيع إعداد الطعام أو الالتفات إلى ما تتناوله من طعام، عليك إذن أن تفكر فيما هو مهم بالنسبة لك حقا؛ فكونك مشغولا للغاية من الممكن أن يعكس افتقار عقلك إلى التركيز، الذى هو أحد أعراض نقص السيروتونين. ربما تجد هذا الأمر يستغرق الكثير من الوقت لإحداث هذه التغييرات فى طعامك، لكنك ستصبح قادرا على الحصول على كل شيء وبنفس

درجة الأهمية فى وقت أقل.

أما عن اختيار كيفية استخدام هذه المعلومات، فهذا الأمر يرجع إليك وحدك، ووفقا لفسيولوجيتك. عليك أن تستخدم هذه المعلومات بالطريقة التى تختارها مع التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك، كى تتحكم فى جسدك وعقلك وتحقق وتحافظ على الحجم والشكل والوزن الذى يسعدك. عليك أن تقوم ببحثك الخاص، والحصول على المعلومات بأقصى ما يمكنك، ثم الاستفادة من هذه المعرفة بجانب استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك لتوصيل هذا التغيير إلى حياتك.

وفيما يلى سيناريو عام من أجل صحة أفضل؛ فأنا ألفنكم الكثير من السيناريوهات فى هذا الفصل، لأن تخفيض الوزن أمر شخصى للغاية، وفقا لك ووفقا لحياتك الخاصة؛ فكل شخص يختلف عن الآخر بشدة، ويتوجب عليك توجيه هذا وفقا لوضعك ولوتيرة حياتك الخاصة التى تعرفها. لكن على أية حال، إليك سيناريو عامًّا من أجل صحة أفضل.

سيناريو من أجل نمط حياة أكثر صحة

من أجل أن تتحسن حالتى الصحية ومن أجل أن يكون جسدى أكثر صحة، يتطلب هذا عقلا أكثر صحة؛ فالتفكير فى المرض والشقاء من الممكن أن يجعل الشخص لا يشعر إلا بهما، ولكننى الآن أفضل وأفضل، فعقلى يركز على الأفكار الإيجابية المتقدمة ـ الأفكار الأكثر صحة، والتى تزيد من مقاومتى للمرض أكثر وأكثر، فى كل نهار وليل وكل ليل ونهار.

أتخيل نفسى أمتلئ صحة وحيوية أكثر وأكثر، تماما كما أريد أن أكون، وأركز فى عقلى على هذه الصورة، فينصب اهتمامى على صحتى، فأشعر وأجرب طاقة صحية جديدة تسرى بداخلى وخلالى، بحيث يصبح جهازى العصبى مستقرا أكثر وأكثر، فأصبح أكثر هدوءا واسترخاءً من ذى قبل، بشكل طبيعى.

تعمل كل أعضائى وأجهزة جسدى بأعلى مستوى من الفاعلية؛ عندما أوجه عقلى من أجل أن تتحسن صحتى، وأزيد من مستويات طاقتى بشكل ملائم، فتتوافق عمليات بناء الخلايا مع احتياجاتى الشخصية على نحو ممتاز، حتى إننى يمكننى أن أتخيل نيران عمليات بناء الخلايا تستعر فى أعماقى؛ فجهازى الهضمى يستغل ما أتناوله من طعام بفاعلية أكثر وأكثر، كما أحدد كميات الطعام وفقا لأعلى المستويات وأنسبها، لذلك فأنا أتناول الكمية المناسبة من الطعام الصحى والمغذى ـ تلك الكميات التى أنا فى حاجة إليها كى تمدنى بالتغذية المناسبة وبكمية مناسبة تكفى حاجتى الفسيولوجية، فأنجذب أكثر وأكثر إلى الأطعمة التى يعرف

عقلى وجسدى أنها مفيدة بالنسبة لى، فأنجذب إليها أكثر وأكثر، فأشعر بالرضا أكثر وأكثر وبشكل طبيعى.

ولأننى سأكون أكثر هدوءا واسترخاء، ستتحسن نظرتى إلى الحياة، فأستقبل كل يوم بما فيه، مستشعرا الكثير من الإثارة حتى لو لم يكن يوحى بذلك، وأشعر بإحساس من الرضا ينمو ويتزايد بداخلى، وشعور متزايد بالهدوء والسكينة بأعماقى، فعمليات بناء خلاياى تصبح أكثر طبيعية أثناء فترات راحتى وتكون منتظمة مع حالة الاسترخاء، وبفضل كل هذه التحسينات لجسدى تصبح دقات قلبى أكثر انتظاما ويصبح تنفسى طبيعيا أكثر، بفضل تزايد الأكسجين الذى أتنفسه فى رئتىّ، فيشتعل كيانى بالحيوية.

يبدأ جهازى العصبى كله بالعمل بفاعلية أكثر وأكثر مع جهازى العصبى اللاإرادى، الذى يتحكم فى معدل سرعة دقات قلبى وسرعة تنفسى، دون أن أكون حتى مدركا لهذا؛ فهما يعملان معا فى هدوء وانسجام.

وبفضل تحسن فاعلية جهازى العصبى، تزداد فاعلية عملية الهضم وتبدأ كليتي بالعمل بفاعلية أكثر وأكثر، كما أشعر بتحسن هائل فى كيانى كله؛ فالدم يتدفق إلى أعضائى الحيوية ككبدى وبنكرياسى وطحالى، لينعش هذه الأعضاء بفاعلية أكثر، نظرا لأن كل كيميائى الجسدية أصبحت أكثر توازنا واستقرارا.

لقد أصبحت ذبذباتى العقلية أكثر اتزانا، ويدل هذا على حالة طبيعية من الهدوء والراحة، وبفضل هذا أنام بعمق أكثر، وأنعم بأحلام جميلة تخلق بداخلى مشاعر جيدة، وعندما أستيقظ فى الموعد الذى سبق وحددته لنفسى، فإننى أستيقظ منتعشا ونشيطا بشكل متزايد.

لقد ازدادت مناعتى العامة ضد العدوى والأمراض؛ نتيجة لتحسن كيميائى الحيوية وآلية بناء الخلايا، كما أن ضغط دمى فى أفضل حالاته، وأمضى فى نشاطاتى اليومية يصاحبنى إحساس داخلى بالهدوء العميق.

تتحسن حالة عضلاتى وأقوم بمهامى ونشاطاتى اليومية بما لدى من طاقة وحيوية، فتتخذ بشرتى وشعرى شكلا صحيا متوهجا يشع من داخلى، وكل هذه الأشياء تبدأ فى شغل مكان عميق بداخلى فى الحال.

إليك بعض السيناريوهات الإضافية لتمدك بأفكار إضافية لصياغة ذاتك.

سيناريو إنقاص الوزن

لقد بدأت فى اتخاذ خطوات إيجابية للحصول على الجسد الذى أريده ممشوقا بشكل ملائم، وصحيًا وأكثر جاذبية، وأستمر فى مد عقلى اللاواعى بالمزيد والمزيد من مثل هذا النوع من الإيحاءات التى تساعد على مثل هذا التغيير المتقدم فى حياتى، فمثل هذه الإيحاءات تُحدث -

بل أحدثت بالفعل ـ تأثيرا كاملا وشاملا على أعمق جزء من عقلى اللاواعى فانطبعت فى أعمق أجزاء عقلى الباطن؛ لذلك فسوف تبقى هناك إلى الأبد، وتصبح جزءا جوهريا فى كل خلية من خلايا مخى وجسدى، وربما سيصيبنى الذهول والدهشة لتأثير مثل هذه الإيحاءات، وكم هى مؤثرة، وإلى أى مدى باتت جزءا لا يتجزأ من من حياتى اليومية بالفعل، فتمدنى بنمط وأفكار وطرق للتصرف جديدة تمامًا؛ فتجعلنى شخصا أكثر تأثيرا ونجاحا كما تمنيت دائمًا.

إننى أستخدم بالفعل هذه الطريقة الجديدة تماما، والتى لم أستخدمها فى الماضى كما يجب، حين كنت معتادا أن أكون على هذا الحال. لقد بدأت الآن أولى خطواتى التقدمية نحو الحصول على جسد أكثر صحة وجاذبية ـ تلك الجسد الذى أريده وأصل إليه. ولقد اخترت أن أنتفع بالتنويم المغناطيسى الخاص بى كوسيلة إيجابية لتحقيق هذا الهدف؛ لأن التنويم المغناطيسى أفضل وسيلة مساعدة لتغيير ردود أفعالى العاطفية بشكل دائم نحو تناول الطعام، ويجعلنى أتحكم فى تفكيرى ما بقى لى من العمر. وأدرك الآن بالفعل أن التنويم المغناطيسى اتجاه إيجابى جديد ومتقدم للحصول على ما أريده، ومن ثم تحقيقه بالفعل.

وللمرة الأولى فى حياتى أتخذ طريقا إيجابيا صحيحا نحو الطعام وتناوله وبينما أتخذ هذا الموقف الإيجابى فى عاداتى الخاصة بتناول الطعام، مستمتعا بتناول الطعام، محبا للأنواع الجيدة منه، متناولا منه ما هو مفيد لى وما هو جيد لما أهدف إليه. إننى أخلق الآن تغيرا إيجابيا متزايدا فى عاداتى الخاصة بتناول الطعام، فمن الآن فصاعدا أثبت لقناعتى الشخصية أن تناول كل ما أحتاجه جسمانيا يكفينى تماما، تماما مثل شربى للماء الذى أحتاجه، بدلا من محاولة القضاء على شهيتى ومعاملتها على أنها عدو لى، فإننى أعمل ضمن إطار استجابتى الفطرية المعتادة، فأجعل من شهيتى صديقا لى أهتم به، وهذا شىء جيد. إن الأشخاص ممشوقى القوام لديهم شهية، ويهتمون بها، كما أن الأشخاص الجذابين لديهم شهية ويهتمون بها. ويعمل التنويم المغناطيسى الخاص بى على أن يجعل من شهيتى صديقا وليس عدوا لى.

فى الماضى كنت أنتبه إلى إشارة شهيتى فى منتصفها، وأعنى بالاشارة هنا تلك التى تقول: "أنا أشعر بالجوع". من الآن فصاعدا سأجعل من شهيتى صديقا لى، وأصغى إلى كل ما ينصحنى به صديقى؛ فعندما يقول: "أنا أشعر بالجوع" سوف أتناول الطعام، وحين يبدا هذا الإحساس بالجوع فى الاختفاء وتقول شهيتى: "أنا أشعر بالشبع" فسوف أتوقف عن تناول الطعام، وأتوقف قبل أن أشعر بالشبع بفترة طويلة؛ لأنه حين ينتابنى هذا الشعور بالشبع أكون قد أسرفت كثيرا فى تناول الطعام. وأنا أعلم تماما أنه ليس من المهم أن أشعر بالشبع، بل أن أمنع هذا من الحدوث.

إننى أدرك الآن أكثر وأكثر أننى لم أكن أُولى شهيتى أى عناية على الإطلاق؛ لأن تناولى للطعام كان مدفوعا بمشاعرى بدلا من شعورى بالجوع. ولقد تغير هذا الآن، تغير هنا اليوم. فلقد كان من المعتاد أن أتناول الطعام حين تقول شهيتى: "أنا أشعر بالجوع" على عكس ما كان

يحدث فى الماضى، فقد كنت أتناول الطعام بينما لم أكن أشعر بالجوع تماما بعد، فقط كنت أتناول الطعام من باب العادة، حينها لم يكن لدى جسدى أى حاجة فسيولوجية للطعام، بل كنت أتناول الطعام لأشبع حاجتى السيكولوجية والعاطفية الملحة، ولم أكن أعير شهيتى أى انتباه حين كانت تقول: "لقد اكتفيت ـ لقد شبعت ـ توقف عن تناول الطعام"، ولم أكن ألتفت لهذا أيضا. إن شهيتى ليست فى حاجة إلى القضاء عليها، بل على العكس ـ أنا فى حاجة لأن أعمل على تقويتها والاهتمام بها، ويساعدنى التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بى على أن أجعل من شهيتى صديقا لى، فأهتم وأستمع إلى نصائح صديقى الجديد، وأنسجم مع جسدى وأحاسيسه. وإذا أكلت كثيرا عكس نصيحة صديقى الجديد فأنا أعرف أننى أنتهك قدرتى المعتادة على العمل والاستجابة بالسرعة المناسبة.

إننى أعلم أنه من المهم بالفعل أن أتناول كل ما أحتاج إليه فسيولوجيا، لأعيد شحذ طاقتى كى أستخدمها على الفور، وكى أشحذ نسبة السكر بجسدى، وأنا الآن أقلع عن كل ما اعتدت عليه من خطط للحمية من قبل، فأفعل هذا وأتخلى عنها تماما الآن. ومن ناحية أخرى أستحث قدرتى القديمة على حفظ الذات. قد يؤدى هذا إلى إفساد كل النتائج الإيجابية التى أحصل عليها من جراء استخدام التنويم المغناطيسى، فمن المهم أن أقوم بتطوير عاداتى الآن وأتخذ ما يلزم لتطوير هذه العادات، وهى أن أتناول الطعام بطريقة أكثر تنظيما، بأكثر مما يعرف جسدى وعقلى ما أحتاج إليه. وخلال تنويمى المغناطيسى أستطيع أن أزيد من قوة استجابتى اللاإرادية أكثر وأكثر، والتحكم والتوازن اللذين يخبراننى بوقت حاجتى إلى الطعام ووقت اكتفاء شهيتى.

ومهما بلغ تنويمى المغناطيسى من قوة فلن يمكنه التغلب على الغرائز الأساسية للبقاء؛ فغريزة البقاء واحدة من أقوى الغرائز الأساسية لدى الإنسان. وقلقى القديم من كونى أثقل من اللازم قادنى إلى اتباع حمية متقطعة. وبالتالى يوحى هذا بالشعور بالجوع، وبالتالى يتطلب دفاعا، مما يُظهر أن غريزة البقاء هى المسئولة عن الحفاظ على الوزن؛ فالأشخاص ممشوقو القوام يتناولون كل ما يشتهونه من الطعام.

الأشخاص ممشوقو القوام يبلون بلاء حسنا. والأشخاص ممشوقو القوام الجذابون يقولون لأنفسهم: "أنا أتناول كل ما أريد وأحافظ على حجمى وشكلى ووزنى المثالى".

إننى أتخيل نفسى مثل هذا الشخص الرشيق الجذاب ـ هذا الشخص الذى سأصبح عليه عما قريب. وسرعان ما أقول وأجرب الشىء نفسه. وعندما أبدأ فى التصرف والتحدث كشخص رشيق جذاب يتمتع بالصحة ـ وأصبح بالفعل واحدا منهم ـ فسأكون حينها على نسختى المعدلة لذاتى كلما تخيلتها أكثر وأكثر، وقد اتخذت قرارا بالتوقف عن الحمية إلى الأبد. وأنا أشكل نمطا لعادتى فى تناول الطعام لأتناول منه كل ما أريد حين أشعر بحاجة جسدى إليه ـ منتبها إلى شهيتى، وواثقا من أفعالى اللاإرادية، ولدىّ مزيد من قوة نماذج إحساسى وردود أفعالى اللاإرادية. إننى أستمتع بكونى رشيقا وأكثر صحة وجاذبية، وأشعر بروعة هذا أكثر

وأكثر بشتى الطرق؛ فلقد انمحت كلمة حمية من عقلى، وكل الخطط التى كنت أتبعها للحمية ذهبت وانمحت من عقلى تماما الآن؛ فالحمية كانت تجعلنى أعتقد أن شعورى بالجوع يتزايد فأستسلم للطعام، مما يعود علىّ بالشعور باللهفة على الطعام، ويستحضر غريزة البقاء. لذلك تخلصت من الحمية - تخلصت منها إلى الأبد.

وخلال استخدامى للتنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بى بشكل أكثر فعالية أستعيد ردود أفعالى اللاإرادية بما يجعلنى أكثر قناعة ورضا، مستشعرا هذه المشاعر الرائعة بكونى أكثر صحة. ويتبادر تلقائيا الآن إلى ذهنى أن كلمة حمية كلمة سلبية؛ فهى تهددنى برفض الطعام والشعور بالسعادة، أما التنويم المغناطيسى الأكثر تقدما فهو يساعدنى على الاسترخاء والراحة والحياة أكثر وأكثر. فلتسقط الحمية وليحيا التنويم المغناطيسى؛ فالحمية تستحضر الشعور بالجوع مما يؤدى إلى الإسراف فى تناول الطعام، وبالتالى الإصابة بالسمنة.

يسبب التنويم المغناطيسى الكثير من الشعور بالرضا الطبيعى، مما يؤدى إلى الشعور بالاسترخاء ويؤدى إلى المزيد من الرشاقة الطبيعية المناسبة، وإلى صحة أوفر وجسد جذاب وعقل أكثر استرخاء وروح متشبعة. والآن زالت عن عقلى الدوافع القديمة لاتباع الحمية، وأدركت حقا أن الإجابة الحقيقية تكمن فى استعادة ردود أفعالى اللاإرادية المعتادة. فأركز عليها متيحا لكل إيحاء أعطيه لنفسى بأن يغوص فى أعمق أعماق عقلى اللاواعى، لأن تنويمى المغناطيسى قد نهج نهجا إيجابيا؛ فما أعطيه لنفسى من إيحاءات التنويم المغناطيسى تحدث تغيرا أكثر سرعة وفعالية، وهو ضرورى لتأمين الجسد الرشيق الصحى الأكثر جاذبية، والذى أريده بشدة.

سيناريو آخر لإنقاص الوزن

كلما غُصتُ فى حالة من الاسترخاء أعمق وأعمق، ومع كل نفس أتنفسه بعمق أكثر وأكثر، تبتعد عنى الأصوات كلها، ولا أهتم إلا بالإيحاءات التى أوصلها إلى عقلى الباطن وبالأهداف التى هى جزء لا يتجزأ من هذه الإيحاءات، ملاحظا بعناية الإيحاءات التى أقوم بتوصيلها إلى نفسى، هناك شيء واحد فقط مهم بالنسبة لى، وهو أننى لن أنقص من وزنى حتى أصل إلى الوزن المثالى بالنسبة لى فقط، بل سأحافظ عليه. ولقد تم تصميم هذا البرنامج كى أترك هذه السمنة القديمة، وأصبح شخصا أكثر رشاقة ويقظة ونشاطًا. أحرر نفسى من هذا الوزن الزائد وأحتفظ بالوزن المثالى بسهولة ويسر، مما يعنى أننى أجدد ذاتى الآن. أنا شخص جديد بشكل رشيق وجديد، ولى عادات جديدة فى تناول الطعام، وليست لى عادات جديدة فى تناول الطعام فحسب، بل أنا أكثر سعادة وقناعة بنفسى وبهذه العادات الجديدة، التى تجعلنى أستمتع بالحياة أكثر وأكثر، وأتناول الطعام كما أريد، وأتناول الطعام فقط حين أشعر فسيولوجيا بالحاجة إليه، وليس فى وقت آخر، ليس الآن فقط، بل لما بقى لى من عمر.

كنت فى الماضى أتناول من الطعام ما يزيد على حاجة جسدى ومتطلبات طاقته، لذلك فلقد اختزنت هذه الطاقة الزائدة كدهون، والآن، كى أنقص من وزنى ولتقليل هذه الدهون الكامنة، أنا أقوم بحرقها حين أقوم ببذل الطاقة التى تقابل متطلباتى اليومية. فيما بعد، عندما أكون رشيقا، أتناول من الطعام الكمية التى أنا فى حاجة إليها فسيولوجيا فقط كل يوم. والآن، ومع هذا فأنا أقوم بتطوير عادات تناولى للطعام كى أتناول كمية أقل مما أتناولها من الطعام. أنا لا أعطى نفسى نظام حمية منتظما، وفيما يتعلق بكمية ما أتناوله من طعام فسيختلف من يوم لآخر، ويتوقف هذا كثيرا على نشاطاتى. إننى أتناول من الطعام أقل مما أحتاج؛ لأن المخزون لدىَّ سيقوم بتعويض الفارق، ولن يتسبب هذا القيد فى مشكلة أو عائق لحرق ما أختزنه من دهون لتقليل وزنى؛ فأنا أتناول من الطعام ما هو أقل كثيرا مما اعتدت أن أتناوله فى الماضى، وهذا كاف لإرضائى صحيا. إننى أتناول كمية أقل من الطعام، وأحرق بالفعل الدهون المختزنة، وأحول هذه الدهون إلى طاقة. ومن الآن فصاعدا أقوم بتشكيل نمط لتناول الطعام، وغالبًا ما يكون هذا النمط إلزاميا.

تحتوى الدهون بطبيعتها على كمية هائلة من الطاقة المختزنة، وهكذا كلما أقوم بحرق جزء منها كل يوم فإننى أفقد القليل من وزنى كل يوم. لقد صممت الطبيعة مخزون الدهون كى يدوم لفترة طويلة، لذلك فإن إنقاص الوزن ربما يحدث تدريجيا على أن يكون منتظما. ولا يهم كم يستغرق هذا من وقت لاستعادة الرشاقة المتناسقة التى أصل إليها بخطوات ثابتة، وأظل هكذا بقدر ما أستمر فى إعادة ترتيب أفكارى نحو تناول الطعام ومشاعرى نحو الطعام، فأهم شىء هو أننى قد غيرت عاداتى، وحين يقل وزنى فهو يقل نهائيا. أنا شخص جديد على وشك الخروج من الشرنقة التى نسجتها، وأشعر بالسعادة أكثر وأكثر بهيئتى الجديدة، فأبدو كشخص جديد بأفكار مختلفة تماما وصورة مختلفة تماما عن نفسى وعن الشخص الذى اخترت أن أكونه الآن.

إننى أستمر فى الاسترخاء وأترك هذه الإيحاءات تغوص فى أعمق ثنايا عقلى - كصورة عن الطعام المفيد والرائع، وهو الطعام الذى أحبه، ويوجد من حولى الكثير منه دائما. بالنسبة لى، هناك ما يكفى من الطعام، ولا داعى أن أقلق بعد الآن بسبب الشعور بالجوع. بالنسبة لى، هناك الكثير من الطعام، وبكل هذا الطعام المتوافر بكثرة أتخلص من أى حاجة لتخزين الطعام بداخل جسدى. هناك الكثير من الطعام. هناك الكثير من أنواع الطعام المناسب - كل الأنواع المتنوعة التى سيحتاجها جسدى. من الآن فصاعدا لا أتناول من الطعام إلا ما يحتاجه جسدى بشدة، ولمرة واحدة فى اليوم. وسأكف عن تخزين الدهون؛ فهناك الكثير من الطعام من حولى، وتوقفت حاجتى إلى تخزين الطعام داخل جسدى بأكثر مما يحتاجه جسدى.

أعرف أن هناك فى مركز المخ منطقة صغيرة تقوم بتنظيم الكيمياء الحيوية لجسدى، وتتحكم فى مقدار الدهون التى أقوم بتخزينها فى جسدى. ويتمركز هذا التحكم فى منطقة الهيبوثالاموس فى المخ (منطقة فى المخ تتحكم فى النظام العصبى اللاإرادى). ويتحكم عقلى

الباطن - من خلال منطقة الهيبوثالاموس - في وزني بتغيير كيمياء جسدي. وباستخدام التنويم المغناطيسي الذاتي الخاص بي يمكنني أن أؤثر على عقلي اللاواعي كي أغير في كل من شهيتي وفي الطعام المخزن بداخلي على هيئة دهون.

والآن، بينما أنا مستمتع بهذه الحالة الجميلة من التنويم المغناطيسي، أعطي نفسي إيحاءات بأنني أقوم بالفعل بتغيير كيمياء جسدي، لذلك فإنني أستطيع أن أحطم هذه المخازن الضخمة من الدهون، وأحطمها بالفعل، وأمنع تكوين أي مخزن جديد لها: الدهون التي تضع عبئا وحملا إضافيا على جسدي وتحركاته، وأبدأ الآن في تحطيم وإزالة هذه المخازن من الدهون غير الضرورية إلى الأبد، وأحولها إلى طاقة وأحرقها وأحرر نفسي، وأحرر نفسي منها أيضا عن طريق إفرازها. أحرر نفسي منها عن طريق مصادر جسدي الطبيعية فتتحرك بيسر وسرعة أكثر وأكثر، ويمكنني أن أشعر وأجرب تلاشي الدهون عن جسدي وأتجنب استخدامها وإفرازها.

إنني أستخدم الآن هذه الدهون المختزنة لأتزود بالطاقة - هذه الطاقة الإضافية التي تجعلني أكثر نشاطا. وبينما أتخلص من هذه الزيادة، أتناول من الطعام كميات أقل مما أحتاجه، نظرا للسعرات الحرارية الزائدة التي نتجت عما تناولته من طعام بالأمس والعام الماضي، ولا أتناول من الطعام شيئا قد يعيد مثل هذا المخزون. لن يجبرني شيء أو أحد على تناول الكثير من الطعام بشكل يعيد إلى هذه الدهون المختزنة؛ فأنا أمنع عودتها إليّ ثانية. هذه الدهون ستذهب عني فأشعر بأنني أحرر نفسي، تماما كالسفينة التي تتخلص من حمولتها الزائدة. سوف أتناول من الطعام كميات قليلة لأستهلك هذه الطاقة المختزنة وأستهلك هذا المخزون. أتناول من الطعام كميات أقل وأتحرك بحيوية أكثر وأكثر، وأشعر بالنشاط أكثر وأكثر، وأشعر بتحسن كبير لم أشعر بمثله منذ وقت طويل. أشعر بالتحرر من كل رغباتي فيما عدا الحاجة إلى كمية قليلة من الطعام، حتى أحصل على الوزن والشكل المثالي الذي أود الوصول إليه. بعدها أستمر في تناول الطعام الصحي والمناسب بوعي ما بقي لي من عمر صحي وسعيد.

والآن، فبتغيير كيميائيتي، أكون قد غيرت جسدي ومشاعري بالكامل، فأشعر بإحساس رائع بالتحسن. أتناول الطعام بوعي وأزاول المزيد من التمرينات، وأشرب قدرا كافيا من السوائل، لأشعر دائما بأنني أكثر صحة ورشاقة وجاذبية وأناقة أكثر وأكثر.

إنني أنقص من وزني كل يوم بثبات حتى أصل إلى الوزن المثالي، وأصير أكثر رشاقة وأكثر جمالا، ويتلاشى عني الوزن الزائد، فقط يتلاشى بعيدا ويختفي. ولديّ إحساس قوي ينمو يومًا بعد يوم بأنني الآن أكثر تحكما في عاداتي الخاصة بتناول الطعام، وأتخيل نفسي مرارا وتكرارا على الشكل الذي أعرف أنني سأكون عليه قريبا: رشيقا وجميلا ومثيرا، وبالطريقة التي تناسبني.

والآن، بينما أنا مسترخ، فإنني أتيح المجال لهذه الإيحاءات كي تمارس تأثيرها

التام والكامل على عقلى وجسدى وروحى، وأترك عقلى اللاواعى كى يحسِّن ويقوى من الهيبوثالاموس الخاص بى، ليقوم بتغيير كيمياء جسدى، وأترك شاشة المراقبة فى عقلى الباطن كى تؤثر على الهيبوثالاموس الخاص بى ليصنع هذا التغيير الملائم لجسدى، وأدع مركز التحكم فى شهيتى كى يتناقص بأمان للاستفادة من المخزون الزائد من الدهون، بإخراج وحرق الطاقة المختزنة ـ أتخلص من كل هذه الدهون الزائدة وأحرر نفسى.

إنقاص الوزن من منظور مختلف

فكر فى بدء البرنامج بفكرة مثل هذه:

على الرغم من أننا قد نخاف أحيانا من التغيير أو من تجربة شىء جديد، فإننا ندرك تماما أنه لا مجال للتحسن بدون تغيير، وإذا ما واجهتنا الصعوبات فى بعض المناطق فلابد من تغيير الأنماط القديمة، لذلك، فأنا اليوم أوحى لنفسى بأننى يجب أن أفعل شيئا مختلفا عما اعتدت عليه؛ فأسمح لنفسى بأن أرى ذاتى من خلال منظور مختلف: أرى نفسى كما يرانى الآخرون، أو كما كنت فيما مضى.

مع ملاحظة إضافية هنا، وهى أنه عندما تكون بعيدا عن ذاتك، ولو حتى للحظات قصيرة، عليك البدء فى رؤية نفسك من منظور مختلف تماما؛ فإن انفصلت عن ذاتك زمنيا وماديا، سيمكنك أن ترى نفسك ليس فقط كما أنت عليه فى اللحظة الراهنة، بل كما كنت بالأمس، أو حتى أبعد من هذا ـ حتى مرحلة الطفولة. من الممكن تماما أن ترى مراحل النمو التى مررت بها حتى تصل إلى اللحظة الحالية، ويمكنك أيضا أن تخطط كى ترى نفسك فى المستقبل.

يمكنك القيام بهذا؛ فهو إجراء آمن وممكن تحقيقه لأن عقلك الواعى يحتسب الزمان والمكان بمقاييس تختلف تماما عن مقاييس عقلك اللاواعى؛ ففى عقلك الواعى كل شىء واقعى للغاية، فالدقائق تتدفق منتظمة لتكون الساعات والأيام والأسابيع والشهور والأعوام، بينما يعمل العقل اللاواعى بطريقة مختلفة تماما؛ فأنت تعيش الحاضر، ولكن فى حالة تعرضك فجأة لضغط شديد فإنه يمكنك استدعاء تجاربك من الماضى. ولقد تعلمت فطرتك أن تدافع وتعطى رد فعل لضغوط مشابهة لما تتعرض له الآن ـ تلك التى سبق أن تعرضت لها منذ عام أو

خمسة أعوام سابقة.

بمعنى آخر، يقوم عقلك اللاواعى بصياغة مختلفة تماما لما تمر به. فمن الممكن أن تكون فى الوقت الحاضر، وحين يستثيرك شىء ما، قد ترتد إلى سلوكك الطفولى أو الصبيانى فى جزء من الثانية، وتعيش الحدث مرة أخرى بنفس مشاعر الغضب التى مررت بها فى المرة الأولى، بمعنى آخر، يمكنك فى جزء من الثانية أن تجتاز السنوات وتعيش الحادث مرة أخرى كما عشته فى المرة الأولى.

وبالطريقة نفسها، يمكنك أن ترى بعضا من المستقبل - فترى نفسك تسلك سلوكا ربما ستسلكه بعد عام أو خمسة أعوام من الآن؛ فمن الممكن التنبؤ بالمستقبل؛ لأن ميولك وأسلوبك يحددان سلوكياتك وأصدقاءك الذين ستصادفهم والمواقف التى تخلقها. ربما لا يمكنك تحديد الأشخاص أو الأماكن بدقة، ولكنك تستطيع التنبؤ بنوع الموقف الذى ستضع نفسك فيه، بناء على سلوكياتك التى قمت بتحديدها لنفسك؛ فما المكان والزمان إلا أشياء نسبية فى عقلك اللاواعى، وتبقى سلوكياتك ودفاعاتك الطبيعية المكتسبة غير قابلة للتغيير تقريبا، فيتفاعلان مع البيئة المحيطة بك، بنفس الطريقة خلال حياتك كلها إلى حد بعيد.

يمكنك أن تتخيل نفسك منفصلا تماما عن جسدك كما لو كنت شخصا ثالثا، انظر وراقب كل ما يحيطك متحررا من القيود المادية المعتادة؛ فإنه لمن الآمن تماما أن تتخيل نفسك محلقا بروحك بعيدا عن قيودك المادية المعتادة، وبذلك يمكنك التفكير فى نفسك فيما مضى، وتفهم أين أنت بالضبط. ويخضع هذا التخيل لسيطرتك التامة.

ستجد أنه من السهل للغاية أن تنفصل بروحك وعقلك عن جسدك، وبذلك تتحرر من قيود جسدك. ومن خلال وجهة النظر هذه يمكنك أن تلتفت إلى نفسك، منذ لحظة ميلادك وحتى اللحظة الراهنة. وفى إمكانك الإلمام بهذا البرنامج كى تتخذ منه وسيلة للإبقاء على جسدك حيا وسط عالم يتعرض للكثير من الأخطار.

وأفضل ما فى الأمر، أنك تستطيع من خلال هذا المنظور المستقل الآمن، أن ترى، وبكل وضوح، دفاعاتك التى كنت فى حاجة إليها عندما كنت صغيرا، وقد استغنيت عنها مع مرور الزمن، كحاجتك إلى ببرونات الرضاعة وارتداء الحفاضات.

إن التجربة الخيالية أمر معتاد لكل من يحلم، نظرا لأن الأحلام تغير من

الحدود المكانية والزمنية، وخير مثال على هذا: حين تستيقظ فجأة من نوم عميق شاعرا بتشوش فى إدراك مكان تواجدك. لقد خضت تجربة النظر فى مرآة ثلاثية فى محل الملابس، ورأيت نفسك من منظور جانبى وآخر خلفى، وكل منهما يختلف عنك تماما، وهناك وسيلة أخرى للحصول على تصور آخر لنفسك: وهى أن تنظر إلى مرآة تظهر انعكاسك فى مرآة أخرى.

بعدها، تستطيع من خلال تغيير الزاوية قليلا أن ترى المرآة تنعكس على مرآة أخرى، وسط صف كامل من المرايا يمتد إلى ما لا نهاية تقريبا. والآن، أضف لهذه الصورة صورا لنفسك فى مراحلك العمرية المختلفة خلال حياتك، ورتبها لترى نفسك منذ مرحلة الطفولة وحتى اللحظة الراهنة، وفى إمكانك أن تخطط كى ترى نفسك فى الماضى والمستقبل، وفقا لزوايا المرايا.

والآن، تصور نفسك خارج جسدك فكريا، مع تصور واضح لحياتك كلها من هذا المنظور (انتبه، عليك أن تفعل هذا وأنت فى حالة من التنويم المغناطيسى). إنك تحوز كل الحكمة والعلم والفهم المطلق الذى بلغته. ومن هذا الوضع يمكنك التأثير على مصيرك، بإعادة برمجة وتحديث موقفك ودفاعاتك، فدع نفسك تتغير متى رأيت حاجة إلى النمو والنضج، وربما تصبح كل ردود أفعالك مطابقة لما تنتظره، حين تتخلى عن ردود أفعالك غير المتوقعة.

عليك أن تشجع نفسك وتُسمعها هذا التشجيع كى تعلن عن قبولك واستحسانك لما تقوم به. وعلى الأخص عليك أن ترى نفسك تقوم بتدعيم أنماط تناول الطعام الصحيحة، وذلك بأن تتناول الطعام حين تشعر بالجوع، وترى أن شهيتك من السهل إشباعها. تصور نفسك، أو تخيل نفسك تستمتع بطعام ممتاز، على أن يكون بكميات قدر حاجتك الفسيولوجية المعتادة. واحذر الانسياق لإغراء تناول الطعام الزائد عن الحاجة، وأعط نفسك إيحاءات إضافية مثل:

حين تراقب نفسك يصبح التنازل عن الطعام والشراب الزائد عن الحاجة أكثر يسرا وسهولة. وبشكل خاص، عليك أن تلاحظ أن بحثك عن الاستحسان لما تفعله لدى الآخرين يختفى بسرعة، ويتقدم استحسانك بما تفعله أكثر وأكثر.

عليك أن تشاهد نفسك أيضا تستخدم التنويم المغناطيسى الذاتى كقوة فعالة وآمنة للغاية. وتزداد فعاليته كلما تركت جزءا من نفسك خارج حدود جسدك المعتادة، كى تمد نفسك بالإيحاءات الفعالة أكثر وأكثر كما لو كنت شخصا ثالثا. وعليك أن تتقبل مرارا وتكرارا الإيحاء الخاص بأنك لا تتناول الطعام إلا عندما تكون فى حاجة إليه بالفعل، وأنك قانع بالتغذية الأساسية، وشاهد شعورك بالسعادة يتزايد أكثر وأكثر بنمط تناولك للطعام، وعليك أن تظهر استحسانك بما تفعله.

هناك الكثير من المعلومات فى هذا الفصل من الكتاب، نظرا لأنه موضوع كبير ومعقد للغاية. والأكثر من هذا أننا جميعا حالات فردية. لذلك أردت تقديم مشاهد وأفكار كثيرة فى هذا الموضوع بقدر الإمكان. خصص الوقت الكافى لك الآن كى تصنع استراتيجيتك وبرامجك الخاصة وسلسلة برامجك كى تحصل على التغيير الكبير فى كيفية السيطرة على وزنك وكل النقاط المتعلقة بهذا الأمر.

٧

صناعة الثروة

"لم يعد لدينا الحق فى تبديد السعادة دون أن نصنعها، مقارنة بما بددناه من ثروة دون أن نصنعها".

جورج برنارد شو

قد يكون الموضوع الذى يدور حوله هذا الفصل من الكتاب واضحا تماما، ولكن دعنى أخبرك شيئا كى أتأكد من أنك تعرف بالفعل؛ فهو يتعلق بالتنويم المغناطيسى الذاتى وما يتعلق به من أدوات مساعدة تسمح لنفسك بصناعة نوع الثروة التى تريدها بحياتك. وتعريفى للثروة يختلف تماما عن أى شخص، كما يختلف من شخص لآخر. ولن يقوم هذا الفصل من الكتاب بتقديم مشاريع مختلفة تدور فى عقلك لاكتساب المال، بل سيدور عن التخلى عن البرامج القديمة وإنشاء وخلق معتقدات ومواقف وسلوكيات جديدة. من فضلك، استخدم التنويم المغناطيسى الذاتى أكثر وأكثر، وأدخل نفسك فى عملية التغيير والتحديث أكثر وأكثر.

لقد عملت مع الكثير من الناس، ممن لديهم مخاوف تعوق استقطاب الثروة؛ فالبعض يعتقد أن المال يخلق المشاكل؛ لأنه سيصرفهم عن عائلاتهم وأصدقائهم وسيجعلهم فريسة سهلة لإغراءاته، أو أنه سيجعلهم أشرارا، أو أنه لمن الإثم أو من الخطأ صنع المال بطريقة سهلة، أو أن الأثرياء قوم تعساء. ومن وجهة نظرى الشخصية أنك عندما تشعر بالسعادة ستكون شخصا سعيدا، سواء كنت ثريا أو فقيرا، وإن كنت تشعر بالتعاسة فستكون شخصا تعيسا سواء كنت ثريا أو فقيرا - وليس هذا ما أفكر فيه هنا؛ فهذا الفصل من الكتاب يدور حول اكتشافك لوسائل صحيحة لاستقطاب نوع الثروة التى تريدها فى حياتك.

ومـن أجـل إزاحة الستار عن أفـكار المليونـيرات، فمن المهـم أولا أن تتأكد من إدراكك لمعنى الثروة الحقيقى بالنسبة لك.

ولقد صادفت الكثير من ذوى الملايين التعساء فى حياتهم، وعندما نحصل على الخبرة والسعادة ونوع الحياة التى نريد أن نحياها، فهذه ليست هى الثروة الحقيقية؛ فالثروة الحقيقية هى أن نقدر قيمة ما لدينا بالفعل.

عملت ذات مرة مع أحد الأشخاص، وكان هدفه حين عملت معه للمرة الأولى أن يكسب مليون جنيه، وعندما نجح فى جنى المليون الأول، كان كل ما قاله لى إنه أراد مائة مليون جنيه، وأنه لن يشعر بالسعادة إلا إذا حصل على هذا المبلغ ـ فكان دائما ما يشعر بالفقر، ومع مثل هذا النوع من الحالات يكون الشعور بالسعادة شبه مستحيل.

عند مناقشة هذا الموضوع مع أحد المختصين بالعلاج دون عقاقير أو جراحة، ومع صديقة لى تدعى "سام"، قالت لى إن زوجها وهبه الله حب الآخرين له، وكانت هذه هى الثروة الحقيقية، والواقع إن إدراكهم لهذا هو الهدية الحقيقية، وما يعتبره الكثيرون هو الثروة الحقيقية. وعند وصول المعلم الروحى مكتاناندا إلى الولايات المتحدة الأمريكية قال: "إنهم يعيشون فى الجنة، لكنهم لن يدركوا هذا أبدا".

بعض الناس لديهم ما يشار إليه بقصور الوعى، وربما لا يشعرون بأنهم يستحقون هذه الثروة، أو أنهم لا يشعرون بأهميتها، وهناك سلسلة طويلة من الأشياء تبدو وكأنها تعترض سبيل الحصول على الثروة. وهناك من الناس من يخشى الفقر؛ وبالتالى يعذب عقله بمثل هذه الأفكار، وهذا مثال آخر على قصور الوعى، سننظر إلى هذه العوامل وغيرها، وبذلك يمكنك أن تخرج من شرنقة الخوف والمعتقدات القديمة، وتحول قدراتك لاستقطاب وصناعة الثروة التى تريدها.

لقد أظهر البحث أن الكثير ممن ورثوا أو ربحوا المال غالبا ما يخسرونه، أو ينتهى بهم الأمر أشد فقرا مما كانوا عليه بعد بضع سنوات ـ ويرجع ذلك إلى أنهم لم يدركوا أنهم أثرياء، لذلك فهم فى حاجة إلى مراجعة مفاهيمهم الأساسية عن الثروة وطريقة التعامل معها، فكما يقول المثل "إذا أعطيت الرجل سمكة فإنه سيتناولها فى يوم، لكن إذا علمته الصيد سيتناول السمك طوال حياته".

هل سمعت مثل هذه المصطلحات من قبل "الثراء الفاحش"، و"جنى المال بعرق

الجبين"، و"المال لا ينمو على الأشجار"، والناس الذين يشار إليهم بـ "القطط السمان". إن مثل هذه المصطلحات اللغوية وما يشبهها تجعلنا نعتقد أنه من الصعب علينا أن نكون أثرياء. ماقولك فى هذه الجملة: "المال أصل كل الشرور"؟ يالها من كذبة كبيرة! إذا تركت نفسك فريسة لمثل هذه الأفكار واعتقدت أن الثروة شىء سيئ، فإنك بذلك تدمر قدرتك على تكوين الثروة فى حياتك لاإراديا؛ فمعتقداتنا تؤثر على قدرتنا على جنى المال.

هيا نفهم بعض الأشياء الصحيحة عن المال والثروة، ونخلق مفهوما جديدا "للثراء". أولا: يؤمن الكثير ممن صادفتهم بالثروة، لكن كونك ثريا لا يحرم أحدًا من امتلاك الثروة، ونجاحك لا يحرم الآخرين من النجاح؛ فإذا ما أضفت أموالا إلى رصيدك فى البنك فلا يعنى هذا أن هناك شخصا آخر قد أفلس. وخلال فترة الحرب فى إنجلترا ـ أثناء توزيع المواد الغذائية ـ استشرى معتقد بأن الطعام لا يكفى، وساد هذا الاعتقاد لأجيال. ولقد كان "إبراهام لينكولن" من قال: "لا يمكنك مساعدة الفقراء بأن تكون واحدا منهم".

تاريخيا، يبدو أن لدينا معتقدا بأن الثروة لا يمتلكها سوى الأثرياء، وبهذا فهى شىء محدود، ولا يختلف هذا كثيرا عندما ننظر إلى الشركات الحديثة، حيث القوة هى المسيطرة، ويتصارع الجميع على المناصب ليتسلقوا السلم الوظيفى بسرعة، مما يؤكد سيادة الاعتقاد بمحدودية الثروة.

يجب أن نفصل المال والثروة عن الفضيلة؛ فهناك الكثير من الكادحين الذين يقضون حياتهم فقراء دون داع ـ شاعرين بخيبة أمل وتعاسة اعتقادا منهم أن السبيل الوحيد لجنى المال هو "الحياة الطاهرة" أو "التضحية"؛ فالفقر يعتبر فى نظرهم أحيانا عفة. ولقد قال جوزيف هيللر:

"يذهب المال حيث يتراكم أكثر، بدلا من أن يذهب إلى من يحتاج إليه".

لذا، فمن أفضل طرق تنمية وعينا بالثراء هو أن ندرك أن التحلى بالفضيلة لا يتعارض مع الثراء والثروة.

وكما قال "بى. تى. بارنام":

"المال سيد مخيف، لكنه عبد مطيع".

لذلك، لو لم تكن الثروة تعنى لك المال فعليك أن تبدأ فى ملاحظة كيفية الاستمتاع بالمال، وكيفية تفهمه فى الماضى، وبالطبع تعلم كيفية تفهمه فى المستقبل.

وباتخاذنا لمثل هذا الموقف السلبى تجاه المال، فإننا نحد من قدراتنا على استقطابه. فعلى سبيل المثال يأتى شعورنا بالاستياء من ثراء الآخرين نتيجة للإحساس بعدم قيمة أنفسنا، مما يجعلنا أسرى لهذا الشعور - لذلك فمن الأفضل أن نتمنى الخير للآخرين. يمكنك أن تضم مثل هذا النوع من الأفكار (مثل تمنى الخير للآخرين) إلى برامج التنويم المغناطيسى الذاتى الخاصة بك لصناعة الثروة. وربما يبدو هذا المفهوم غامضًا، ومع هذا فإنى أنصح بأن تعمل على توسيع إدراكك وعملك مستخدما قانون الجذب، حين يبدو وكأن شيئا ما سيحدث فى الكون. ومهما كانت معتقداتك عن هذه الموضوعات، فالأثرياء يعلمون تماما أن هذه هى الحقيقة، ويقول البعض إن عمل البورصة يقوم على مثل هذه الأنواع من المفاهيم.

وسواء آمنت بقانون الجذب أم لا، فالكثير من الأثرياء يؤمنون به، لذلك عليك أن تسمح لنفسك بالتركيز على ما تريد وليس على ما لا تريد. عليك أن تسمح لهذا القانون بالسيطرة على أفكارك الواعية. إنه هو يشبه إلى حد ما جلب الحظ، فعلى سبيل المثال فإن ما تؤمن به على أنه حقيقة سيكون بالنسبة لك حقيقة، فعليك أن ينصب تركيزك على أفكارك مركزا على ما تريد، وشاعرا بالاسترخاء والإثارة، ومتوقعا تحقيقها. وهناك واحدة من العبارات الأساسية للمرشد الأمريكى "دان كينيدى" بشأن استقطاب الثروة وهى أنه يجب علينا أن نتعلم كيفية استقطاب الثروة، لا أن نلاحقها.

عليك أن تتخذ قرارا بالقيام بالأشياء إراديا بطريقة مختلفة: فكر أفكارا مختلفة؛ فإذا كنت تشعر بالقلق حيال الفواتير أو المال، فإن أفكارك تدور حول الفقر. وأن تكون شخصا مدركا ومنظما لشئونك المالية فهذا شىء جيد بالطبع، ولكن التأكيد على معتقد الفقر يوميا شىء يصعب التغلب عليه، هذا بالإضافة إلى أنه يقيد هذه المعتقدات القديمة ويرسخها بداخلك.

عليك أن تدع نفسك تشعر بأنك ثرى من الداخل. تخيل أن لديك رصيدا ضخما فى المصرف، وتخيل نفسك ثريا، وتصرف على هذا الأساس (وهذا ضمن ملكة

الفطرة القويمة). وقد يكون من غير المجدى ترسيخ هذا فى عقلك فقط، إن لم يكن لعقلك الواعى الكثير والكثير من الأفكار والتجارب الملموسة التى تصاحبها. تخيل نفسك ثريا أكثر وأكثر لبضعة أشهر قادمة، وعليك أن تتقمص الدور: امش وتكلم وانظر كأنك أكثر ثراء، وفكر فيما لديك من رفاهية، وعليك أن تكون هذا الشخص وتجتذبه إليك، وعليك أن تفكر فى هذا كل يوم. تأمل الأثرياء واتخذهم نموذجا، وفكر كما يفكرون، واشعر بما يشعرون به. واقتبس منهم فسيولوجيتهم واتجاههم واهتماماتهم لتكون ثريا؛ فكل هذا يؤهل العقل لصناعة الثروة بنجاح. وكى تزيد من قدرتك على هذا يمكنك أن تعد مفكرة وتكتب فيها الأشياء التى تريدها فى حياتك ـ شاهدها، وتخيل أنك تملكها وأنك بداخلها ومن حولها. عليك أن تشاهدها بانتظام ـ شاهد ما ترغب فى مشاهدته، واستمع إلى الأصوات، واشعر بالمشاعر، واستمر فى نقلها إلى نفسك لزيادة التجارب الملموسة بعقلك اللاواعى. استخدم جلسات التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك لغرس هذه الأفكار بقوة، وأعط لعقلك اللاواعى تعليمات ومقترحات ليوجهك نحو هذه الأشياء التى تريد أن تمتلكها فى حياتك.

يمكنك حتى أن تذهب وتجرب قيادة السيارة التى تريدها، لتحصل بالفعل على فكرة لما تريد، وبهذا يكون لدى عقلك تجربة جيدة حقا لتندمج مع جهازك العصبى ـ احصل على صور لذلك المنزل، وتخيله مرارا وتكرارا.

اختر أن تبتعد عن منطقتك المريحة هذه. وعليك أن تختار مرة أخرى أن تقوم بالأشياء بطريقة مختلفة، فكما قلت من قبل بالفعل فى هذا الكتاب:

"لو أنك فعلت دائما ما اعتدت أن تفعله، فستحصل دائما على ما اعتدت الحصول عليه".

عليك القيام بالأشياء بطريقة جديدة وبكل الطرق، ودع التغيير يدخل حياتك. ولا تنتظر من استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك وتوصيل برامج صناعة الثروة إليه أن يقوم بتغييرك تغييرا سحريا، بل يجب عليك أن تساعد نفسك، وأن تقوم بالفعل بأشياء جديدة بطرق جديدة؛ فهذا المزيج هو ما يضاعف من النتائج، وسيجعل هذا التغيير يحدث الآن.

إذا كانت الثروة تعنى لك المال، فاحصل منه على الراحة، وتعوّد عليه وعلى استخدامه، وتعوّد على رائحته وملمسه وشكله. كن هادئ البال به، بل، ولا تبال به. عليك أن تنقل كل العناصر والأفكار المختلفة التى كونها هذا الفصل من الكتاب عن صناعة الثروة إلى مخك وجهازك العصبى، مستخدما التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك مرارا وتكرارا لتوصيل رسالتك.

هذا بالإضافة إلى الاستمرار - استمر فى هذا، وأنا واثق من أنك تعرف قصة الكولونيل "ساندرز" الذى أخذ وصفة طهوه للدجاج - بعد تقاعده - إلى ١٠٠٩ مطاعم، وقبل أن يعيره أحد اهتماما تلقى ١٠٠٨ ردا بالرفض. افعل شيئا، فقد قال "نابليون هيل" فى كتابه (فكر وكن ثريا): "لا يمكن لسفينتك أن تعود دون أن ترسلها أولا". عند هذا عليك أن تفكر فى عدد ما أرسلته اليوم من سفن؟ واسأل نفسك، ماذا فعلت اليوم لأصنع المزيد من الثروة التى أريدها فى حياتى؟

إليك مثالا يستخدم فى صناعة الثروة، ومرة أخرى، أنصحك بابتكار سيناريو خاص بك بدلا من استخدام سيناريو واحد لصناعة الثروة، فتخاطب مناطق مختلفة من صناعة الثروة ببرامج مختلفة. هذا النوع من السيناريوهات يستخدم مع الخطوة "الرابعة" من نموذج التنويم المغناطيسى الذاتى، هذا إلى جانب استمرارك فى تطبيق الأجزاء الأخرى من المنظومة.

سيناريو صناعة الثروة

قبل أن نبدأ، ربما تود أن تعطى نفسك إيحاءً بأنك سمحت لهذه الكلمات بأن تكوّن كلماتك ومعتقداتك وأفكارك. هذا صحيح: الأفكار المسيطرة على تفكيرك.

بينما أستغرق بداخلى متحركا عبر أروقة عقلى، أتخيل نفسى أسير نحو مكتبة ضخمة تتوسط عقلى اللاواعى تماما، حيث أكون أنا موضوع هذه الكتب؛ فأقرب هذه الكتب يمثل العام الحالى، وكلما ابتعدت الكتب عادت بالزمن إلى الخلف بحيث ترجع إلى معرفتك الأولى وتجاربك الأولية، حيث تعلمت فعل العديد من الأشياء، وتعلمت وكونت الكثير من المعتقدات، فقط تخيل أنك تبحث عن كتاب. إننى أبحث فى المكتبة الخاصة بى عن كل تجربة فى حياتى، وأجد كتابا اسمه (إدراكى للفقر).

وبمجرد تحديد مكان هذا الكتاب أقوم بتمزيقه وتدميره، مهما كانت حاجتى إليه، فأنا

أحرر نفسي منه تماما، وحين أفعل ذلك فأنا أتخلص من هذه المعتقدات والقيم والقيود القديمة. وفي المكان نفسه أضع كتابا جديدا، وهو "كتاب الثروة" - كتابي الجديد الخاص عن الثروة - لتنتشر رسائله وتسري في جسدي كالكهرباء في الدائرة الكهربية، لعمل تغييرات جذرية في كتاباتي بأعمق دوائري الكهربية، لإنشاء وخلق العديد والعديد من المعتقدات والمواقف الجديدة، وتخلق أملاً كبيرًا في كياني كله.

إن حالتي الطبيعية هي أنني ثري للغاية، وأنني أستحق أن أكون ثريا ومتحررا من كل العقبات العاطفية تجاه الثروة؛ فأنا أتحرر من مخاوفي القديمة من المال والثروة، حتى إنني لا أعي أنني قد تخلصت منها، خالقا حالات جديدة رائعة بداخلي، لقد تحررت من أي قيود قديمة تحول بيني وبين اكتساب القوة. وأنا أسمح للمال بالتدفق ليغمر حياتي برفق وتلقائية وأتخيل نفسي بالفعل محاطا الآن في هذه اللحظة بثروة هائلة، فأشم رائحة المال وأراه وأشعر به، ولديَّ الكثير والكثير من الحدس تجاه المال، فأدعو الثروة للدخول في حياتي؛ فأنا أكثر ذكاء وحكمة فيما يتعلق بالمال، وأستقطب الكثير والكثير من هذا الفيض الذي أريده في كل شيء أفعله، وأستمتع بشدة بالشعور بالحرية الذي يمدني به المال، وبتدفق الكثير والكثير من الفرص إلى حياتي مباشرة، كما لو كان عقلي اللاواعي يظهرني لها، وسواء بوعي أو بدون وعي مني، يتزايد حبي للحياة أكثر وأكثر ويستحق أن يفيض أكثر وأكثر، كما لو كان لديَّ طريق مع المال.

من الممكن اقتباس الجزء التالي من هذا السيناريو أيضا، وبهذا يمكنك أن تعرف وتفهم مناطق أخرى في عقلك.

إنني أسمح لنفسي بالاتصال بهذا الجزء من نفسي بالفعل - هذا الجزء الذي أعرفه جيدا: الجزء الذي لديه هذه المعتقدات القديمة والوعي القديم بالفقر. أنا أعرف هذا الجزء مني، الذي لديه هذه المعتقدات القديمة والهدف الإيجابي دوما، الهدف الإيجابي الذي كان يحاول مساعدتي أو أن يفعل لي شيئا أفضل طوال الوقت، وكان الشيء الوحيد الذي يعرفه هو أن يمدني بذلك الوعي القديم بالفقر. وأسمح لعقلي اللاواعي الآن بأن ينتج أساليب أكثر قوة وثراء لتحقيق هذا الهدف الإيجابي، مستخدما قوة كل هذه المعتقدات والقيم القديمة، محتفظا بالدروس والتعاليم الإيجابية منها، ومتخليا عن المعتقدات القديمة غير النافعة، وأسمح لعقلي اللاواعي بأن يغير دوائري ويستبدل هذه السبل العصبية، كي أترك عقلي اللاواعي يحقق هذا الهدف الإيجابي، بالطرق التي تزيد من ثروتي، وتجلب المزيد والمزيد من الرخاء في حياتي.

أنا أكثر تلهفا كي أنجح بأقل جهد ممكن؛ فلقد نجحت مستخدما طرقا تبدو أنها أقل جهدا، وحين أبذل المزيد من الجهد ستزداد ثروتي بالفعل بصورة لا أتخيلها، فأنا ملهم للآخرين، ويزداد إلهام الآخرين من حبي المتزايد للحياة، ويتدفق المال إلى حياتي من مصادر كثيرة - مصادر لم أتخيل أنها ستأتي بهذا التدفق، وتتزايد ثقتي في قدرتي الطبيعية على استقطاب المال أكثر وأكثر، وأتحرك إلى الأمام نحو أهدافي ومكاسبي بسهولة أكثر وأكثر، فلديَّ الكثير

والكثير من الحظ الحسن.

أنا أكثر ثراءً وأكثر استحقاقا للثروة، وأنا أعرف هذا بالفعل، وأفكر فيه بالفعل؛ فأنا أستحق هذا، وأقدر الآخرين الذين لديهم الثروة، وأتمنى لهم الخير، وأحب الإحساس النابع من إنجاز الأشياء الآن؛ فحالتي الطبيعية حالة من الرخاء والثروة - إنها فقط ما أنا عليه الآن. أنا أسمح للمال بالتدفق فى حياتى، فأنا أستحق أن أكون ثريا، وأدعو المزيد والمزيد من النوع الصحيح من الرخاء إلى حياتي، والآن بينما أستنشق الهواء فإننى أُدخِل معه هذه الكلمات وأجعلها بمثابة الكهرباء فى دوائرى الكهربية، كى تقوى وتنشط أهدافى والنتائج التى أرغب فى تحقيقها، والتى يتزايد إدراكى لها أكثر وأكثر، ويجعل لاوعيى هذه الأفكارَ هى الأفكار المسيطرة على تفكيرى ومعتقداتى القديمة للشخص الذى اخترت أن أكون عليه الآن؛ فأنا شخص جديد، ينمو وينتشر بداخله الحماس، حين يجد أنه قد تخلص من القيود القديمة - تلقائيا وكليا - فتتلاشى هذه القيود كشعاع من الضوء يختفى فى الأفق.

إننى أقوم بتوسيع إدراكى بأقصى ما يمكننى فيما يتعلق بالثروة فى حياتى، فأنا أعرف أن هنالك معرفة لا حدود لها بأعماقى وأستخدم هذا الآن. أنا أشعر بالامتنان أكثر وأكثر تجاه ما أنا عليه الآن، فأتصرف وأتعامل كما لو كنت واسع الثراء، وأتقمص الدور، مدركا أننى كلما تصرفت هكذا أكثر، أخبرت عقلى اللاواعى وعقلى الواعى أن هذا هو من أردت أن أكونه، وبثقة اكثر وأكثر أتعمق فى نفسى الجديدة، وأتخيل ما تشعر به، وأرتديها كما أرتدى معطفى الجديد، وأتصرف كأننى أشع ثراء وتفاؤلا، وألاحظ ما يشعر به الآخرون لوجودهم من حولى، كما لو كان هناك ضوء أو دفء يشع منى، ويُشعر من يمر بى بالراحة، كما تسرى فى جسدى مشاعر البهجة أكثر وأكثر، وأدرك أننى هذا الشخص الثرى، أنا أستحق هذا، وأنا الذى اخترت أن أكون هكذا الآن، وأسمح لهذا الشعور بأن ينتشر لأتحرر من كل القيود والمعتقدات القديمة التى كانت لدىّ، أما الآن فلدىّ مواقف ومعتقدات جديدة متقدمة - إنها بمثابة بدايات جديدة لحياتى الجديدة؛ فأنا أرى وأجرب المال كخادم لى، فمن المثير للغاية أن يغمر المال طريقى.

تذكر أن توجه الشكر إلى لاوعيك.

إليك بعض الأفكار والأساليب الإضافية لاستخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك لصنع الثروة بما نشير إليه بـ "التصور العقلى"، وهى طريقة قوية للانتفاع بقدرات لاوعيك.

يبدأ الفارق بين الأشخاص الناجحين ومن لم يستطيعوا تحقيق أهدافهم، فى طريقة تفكير هؤلاء الأشخاص فى قدراتهم وفى أنفسهم. خذ هذا كمثال: هناك رجلان يسكن كل منهما على بعد خمسة أميال من الآخر، وتخطر لكل منهما على

حدة نفس الفكرة الرائعة المبتكرة التى من الممكن أن تصنع ثروة صغيرة. فكر الرجل الأول بينه وبين نفسه: "إن هذا لن يفلح أبدا، فهى أفضل من أن تكون حقيقة"، وعلى أية حال فهو على استعداد لتجريبها، وبدون حماس يخبر بها الآخرين.

وحين يفشل، كما هو حتميا، يؤكد أن ما قدّره قد حدث تماما. وعلى النقيض تماما، فالرجل الآخر نجده متحمسا للغاية لفكرته الجديدة، وينقل للآخرين من حوله هذا التفاؤل والحماس، والاعتقاد بأن هذه الفكرة هى الأفضل منذ فكرة شرائح الخبز، ويشعر بالإثارة التى يشعر بها الطفل فى الليلة التى تسبق حفل عيد ميلاده.

لقد ذكرت فى السيناريو السابق عبارة "أنا أستحق هذا" مرارا وتكرارا؛ لأنه من المهم أن تفكر بهذه الطريقة عندما يتعلق الأمر بصناعة الثروة؛ فالثقة بالنفس ليست بالأمر السهل كما تود أن تكون، فلقد عانى كثير من الناس لسنوات من الانتقاد والإحباط والسلبية من الآخرين، وأيضا من الشك فى النفس، الذى ربما يكون له الفضل الأول لإحباط أى نجاح منتظر منذ لحظة الميلاد. عليك أن تتذكر أن هذا هو حقك الطبيعى وأنك تستحق هذا.

وهكذا أعود إلى الجملة التى ذكرتها من قبل: " لو أنك فعلت دائما ما اعتدت على أن تفعله، فستحصل دائما على ما اعتدت الحصول عليه"، لهذا يجب علينا أن ننظر إلى المستقبل بدلا من الاعتماد على خبراتنا السابقة كى نحصل على شىء مختلف، يكمن الماضى فيما تعلمنا أن نكون عليه، وإذا لم تكن سعيدا بما أنت عليه الآن، فالمستقبل إذن يكمن فى نفسك الجديدة.

ولأن المستقبل لم يقع بعد، فيمكنك بالتالى أن تتلاعب به وترسم قدرك الخاص. هذا كل ما يدور حوله نظرية صناعة الثروة بالتصور العقلى. لذلك وقبل كل شىء، فأنت فى حاجة إلى أن تأخذ ورقة وقلما وتخطط مستقبلا مثاليا.

أين تود أن ترى نفسك بعد عشر أو عشرين أو ثلاثين عامًا؟ وفقا لسنوات عمرك، حدد لنفسك مدة زمنية، تستطيع خلالها تحقيق الثراء. كن واقعيا حيال هذا، ولكن لا تكن متشائما؛ فقليل جدا من الناس خططوا للوصول إلى صناعة الملايين (إذا كان هذا هو ما تريد) فى غضون سبعة أيام! فلست مضطرا للانتظار لعشر سنوات، لكن الأسبوع القادم ربما يكون قريبا أكثر من اللازم كى تتيح لنفسك

فرصة الحصول على الأفكار والمفاهيم والاستراتيجيات الخاصة بصناعة الثروة، لتجنى ثمارها.

ماذا تود أن تفعل؟ إذا كان هدفك أن تمتلك إمبراطوريتك التجارية الخاصة - تمتلك سيارتين، ومنزلاً على البحر وآخر فى الريف، وحسابك فى المصرف مائة ألف جنيه - عليك أن تقوم بتدوين هذا، وارسم مستقبلك الآن.

من تريد أن يكون معك؟ ماذا تريد أن ترتديه؟ ومرة أخرى عليك أن تكون أكثر تحديدا بقدر الإمكان. وحين تنتهى من رسم مستقبلك، أعد قراءته لمرتين، وقم بتقييم ما كتبت - هل هذه هى الأشياء التى تجعلك سعيدا؟ ما التفاصيل التى يمكنك إضافتها لخطتك؟

الخطوة التالية هى أن تستخدم نموذج التنويم المغناطيسى الذاتى، فتدخل فى حالة من التنويم المغناطيسى، وتتحكم به كما تعلمت أن تفعل. ثم عند الخطوة "الرابعة"، وبدلا من توصيل برنامج كتبته، عليك أن تخلق محيطا يتسم بالواقعية لما سبق وخططت له فى عقلك لهذا الميعاد المستقبلى، وترى نفسك بالفعل وبكل وضوح تقوم بكل تلك الأشياء التى قمت بتدوينها. هذا هو خلق التجارب الحسية الغنية لعقلك الباطن ليعرف الاتجاه الذى يتجه إليه.

لست مضطرا لأن يكون لديك تصور بالغ الدقة والوضوح لهذه التصورات فى بادئ الأمر، بدلا من التركيز على صور أخرى من خطتك، على سبيل المثال، استمع إلى تهنئة الناس على نجاحك، شاعرا بأنك تجلس فى سيارة رياضية أنيقة، أو تتجول حول قصرك الريفى، أو تقوم بتنسيق الزهور فى إناء الزهور، وتشم عطر ما بعد الحلاقة الغالى الثمن، أو أنك تنظر إلى رصيدك فى المصرف، أو أى شىء آخر قررت أنك تريد تحقيقه.

وحين تقضى بضع دقائق فى حالة التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك مستمتعا حقا بهذه التجربة، مقويا من إدراك لاوعيك بتلك الأشياء التى دونتها، فأعط لنفسك كلمة السر لتلخص هدفك، الذى يلخص حصيلة هذا المستقبل، ثم وجه الشكر إلى لاوعيك، وقم بالعد حتى الرقم خمسة، وافتح عينيك.

اسع إلى استخدام هذا الأسلوب بانتظام أكثر وأكثر، يوميا إن أمكن. وعليك أن تستخدم أيضا صورا وتجارب من حياتك الواقعية، واستخدم كل حواسك بقدر

استطاعتك. وإذا وجدت نفسك تواجه أفكارا سلبية أو أنك ترتد إلى وعيك القديم بالفقر، فإن كل ما عليك أن تفعله ببساطة هو أن تردد لنفسك كلمة السر وتكررها فى عقلك بقوة وثقة.

إن تأثير استبدال الأفكار السلبية بكلمة السر والخطط الإضافية لصنع الثروة فى عقلك - باستخدام التنويم المغناطيسى الذاتى - يتحد مع التخيل القوى لصناعة الثروة، ليجعل هدفك المُتخيل قابلا للتصديق والتحقيق. ثم ابدأ أنت وعقلك اللاواعى فى التحرك نحو حقكما الطبيعى، وهو الحياة الثرية.

٨

تعزيز الثقة بالنفس

" بالسكينة والثقة بالنفس ستكون قوتك" .

قول مأثور

كثيرون ممن عملت معهم فى مجال العلاج، الذين درست لهم وحضروا ورش عملى وحلقاتى الدراسية وتدريباتى، غالبا ما يقولون لى: "أنت واحد ممن لديهم ثقة بالنفس يا آدم"، ويقولون أيضا: "يجب أن تأتى إليك هذه الأشياء بمنتهى السهولة"، أو يقولون: "لكنى فقط لست مثل هذا النوع من الناس". يالها من عبارة قوية يقولونها لأنفسهم وللعالم من حولهم!

هناك حكاية من التعاليم الشرقية، تحكى عن ملك كان يشاهد ساحرا عظيما يؤدى فنه الذى فتن الملك كما فتن الجمهور الذى هتف استحسانا فى نهاية العرض، بينما قال الملك:"يالها من موهبة إلهية تلك التى لدى هذا الرجل!"، إلا أن مستشارا حكيما قال للملك: "سيدى، العبقرية تُكتسب ولا نولد بها، فبراعة هذا الساحر هى ثمرة النظام والتدريب، فهذه المواهب يتم تعلمها وشحذها بالعزيمة والتدريب بمرور الزمان".

عكرت هذه الرسالة صفو الملك، فقد أفسد تحدى المستشار له استمتاعه بعرض الساحر، فقال: "أيها الأحمق الحاقد، كيف واتتك الجرأة على انتقاد مثل هذه العبقرية الحقيقية! فكما قلت أنا، إما أن تكون لديك أو لا، وبالتأكيد أنت لا تمتلكها" ثم التفت إلى حارسه الخاص قائلا: "ألق بهذا الحقير فى أعمق زنزانة"، ثم أضاف موجها نظره إلى مجلس الحكماء: "لن تكون وحيدا، يمكنك اصطحاب حقيرين صغيرين من عينتك، ليكونا رفيقى زنزانتك".

وأثناء روايتى لهذه القصة، يحضرنى رجل أعتبره بالنسبة لى بطلا حقيقيا وهو "ميلتون إريكسون" الذى سبق أن ذكرته فى هذا الكتاب، وهو طبيب نفسى مشهور، ومعالج بالتنويم المغناطيسى، وقد كان معتادا على حكى العديد من القصص؛ فحكى عن كيفية قضائه صيفا كاملا فى حرث وعزق عشرة أفدنة. حرثها والده فى هذا الخريف وأعاد زراعتها فى الربيع بالشوفان، الذى نما بشكل جيد، مما جعلهم يأملون فى جنى ثمار محصول ممتاز.

وفى مساء يوم من أيام الخميس بهذا الصيف، ذهبوا ليفحصوا نمو المحصول، وعندما استطاعوا حصره، قام والده باختبار عيدان الشوفان منفردة وقال: " لن يقل هذا المحصول عن ٣٣ بوشل (مكيال للحبوب) للفدان الواحد، وسيكون محصولا وفيرا؛ فعلى الأقل سيعطى الفدان الواحد مائة بوشل، وسيكون المحصول جاهزا للحصد الاثنين المقبل"، لذا كان ميلتون وأفراد عائلته يشعرون بالسعادة، مفكرين فى ألف بوشل من الشوفان، وما يعنيه هذا بالنسبة لهم ماليا، إلا أن السماء بدأت تمطر.

الآن، فيما بعد، وكطبيب نفسى متفرغ طوال حياته، علق "إريكسون" قائلا إنه قد اعتاد الدخول فى حالات من النشوة، وبذلك يكون أكثر إحساسا وتفاعلا فى استقبال حديث عملائه؛ فقد كان يشعر بأن هذا يساعده على سماعهم ورؤيتهم بشكل أفضل، فيمكنه أن يستغرق فى مثل هذه الحالات من النشوة فينسى وجود الآخرين. ولقد ذكر ميلتون أن أحد مرضاه ـ وهو ـ "رودريجز" الذى كان أستاذا فى الطب النفسى من بيرو ـ كان قد كتب لـ "إريكسون" يصارحه بأنه فى حاجة إلى أن يعالجه نفسيا، إلا أن إريكسون كان يعلم أن "رودريجز" يفوقه علما وذكاء وكان يعتبره أكثر تفوقا، فسأل إريكسون نفسه: "كيف يمكننى أن أعالج رجلا أكثر منى ثقافة وذكاء وبراعة؟". كان "رودريجز" ذا أصول إسبانية قشتالية، ويتسم بالغرور والقسوة، ومن المهين أن تكون معه. بدأ إريكسون فى تمام الساعة الثانية فى تدوين اسمه وعنوانه وحالته الاجتماعية والمعلومات الرسمية، ثم رفع رأسه كى يوجه له سؤالا إلا أنه وجد المقعد شاغرا، وحين ألقى نظره على الساعة وجدها الرابعة، ولاحظ وجود ملف من ورق المانيلا بداخله بعض الأوراق. لذا فقد أدرك إريكسون أنه قد استغرق فى حالة من النشوة بالتنويم المغناطيسى ليقابله. والآن قبل أن

أستكمل، أوصيك بأن تكون متأكدا من تحديد وقت محدد وأن تكون على دراية بالتحكم فى حالة النشوة بجلسات التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك.

النصف الأول من القصة التى ذكرتها توا ممتع للغاية، فهو يذكرنى بكتاب "لغة التنويم المغناطيسى" لـ "جون بورتون" و"بوب بودنهامر"، واللذين كتبا فيه أن طريقة نظر الإنسان إلى الحاضر من خلال الماضى هى إحدى الطرق الرئيسية التى تجعل الشخص يشعر بأحاسيس وانفعالات سلوكية معينة، ويشبه هذا النظر إلى مرآة لرؤية الحاضر بينما كل ما تراه هو ماضيك، وحينها تعتقد بالخطأ أنه حاضرك. وبالطبع سيكون ما ستعرفه فى المرة التالية هو تماما ما عرفته سابقا، وهكذا يعيد التاريخ نفسه.

وهكذا فمن المهم أن تسيطر على حالتك ومعتقداتك الخاصة بك، ويمكنك استخدام التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك لتتمكن من تعزيز ثقتك بنفسك أكثر وأكثر، وتزيد من تقديرك لذاتك.

وما أوصى به الآن بالفعل ـ لكل من يقوم بتغييرات قوية متطورة لتعزيز الثقة بالنفس ـ هو أن يبدأ فى السيطرة على أفكاره بدلا من السماح بتحكم البرمجة القديمة فيها، وأن يتخيل أولئك الذى يعتقد بأنهم شديدو الثقة بأنفسهم، فيسيطر على جسده وتفكيره مثلهم كما يتخيلهم يفعلون، ويحادث نفسه كما يتخيلهم يفعلون.

هل تعرف ذلك الصوت برأسك ـ هذا الحوار الداخلى الذى سبق وأشرت إليه فى مناسبات عديدة بهذا الكتاب؟ حسنا، اتركه يحادثك بصوت ستجده محفزا وواثقا ومقنعا بالفعل، بدلا من الإصرار على استخدام الحوار الداخلى نفسه، والذى كان لديك حينما لم تكن واثقا من نفسك كما كنت تريد أن تكون.

تخيل نفسك كما تود أن تكون، واخط خطواتك إلى هذه النسخة المعدلة منك، وقم بأشياء مختلفة بوعى، كى توقف تلك الأفكار القديمة برأسك. قل "قف" لكل هذه الأفكار القديمة، فقط "أوقفها". ثم خذ نفسا عميقا، واسترخ، واشعر بالراحة، وقم بتشغيل الأصوات الواثقة فى رأسك، واصنع صورا لثقتك بنفسك فى عقلك، وتذكر وقتا شعرت فيه بالثقة بالنفس، أو ما تتخيل أن تكون عليه، واجعل هذه الصور أكبر وأكثر تألقا، وقربها منك واجعلها تلتف حول كل ما يحيطك. قم

بهذا داخل وخارج حالة التنويم المغناطيسى الذاتى، ووظفه فى برامجك المستخدمة داخل وخارج حالة التنويم المغناطيسى الذاتى.

فكر فيما اعتدت أن تقوله لنفسك وللآخرين، مثل "أنا كذا وكذا"، أو "أنا هذا"، "أنا لست هكذا"، فتمحو كل الفرص التى يمكنها أن تجعلك شيئًا آخر غير هذا. لذا "أوقف" هذه العبارات ـ "أوقف" هذه الأفكار القديمة؛ فهذا هو ما اعتدت أن تكونه وما اعتدت أن تفكر فيه. فكر فيما اعتدت أن تكون عليه قبل أن يزداد تحكمك فيما يتيح لك التفكير فى نفسك، قبل أن تدخل فى حالة من التنويم المغناطيسى الذاتى الآن وأنت تؤمن بنفسك وقدراتك كى تكون واثقا من نفسك أكثر وأكثر.

ماذا تظن فى كيفية سماحك لنفسك أن تكون؟ فما تعتقد بأنه الحقيقة سيكون بالنسبة لك الحقيقة؛ فأنت صاحب أقوى تأثير على حياتك. والآن وقد بدأت تدرك تغير أفكارك، عليك أن تمسك بها بمؤخرة عنقك وفكر قائلا: "سأختار من الآن فصاعدا ما أشعر وأفكر به"، ولاحظ مدى روعة هذا الشعور الجيد.

وإننى لأتساءل ـ وربما تتساءل أنت أيضا ـ عن علاقة تلك المرآة التى تحدثت عنها مسبقا، فما الذى سيحدث حين تخطو عبر هذه المرآة؟ إن التقدم عبر هذه المرآة يزيل على الفور فكرة الماضى؛ فكل ما تعرفه الآن هو الحاضر والمستقبل، فأنت تتطلع إلى المستقبل. ربما يكون هذا الأمر مربكا، لذا، عليك دراسته مرارا وتكرارا حتى تتفهمه بشكل كامل.

الآن ـ تطلَّع إلى المستقبل ـ ما هى الاحتمالات اللانهائية التى تلاحظها؟ ما الذى تريد ملاحظته؟ الآن، عليك أن تلاحظ فقط كيف تأتى إلى عقلك الأفكار الجديدة فى الوقت الحاضر عن المستقبل. عليك أن تشعر بأن هذه الأفكار أصبحت بمثابة الوقود الذى يحركك نحوها، لذلك فأنت تلقائيا تريد أن تتحرك نحوها فتصير أقرب وأقرب، ألا تود هذا الآن؟

وهكذا على أية حال، قضى "ميلتون إريكسون" مابين ثلاث عشرة وأربع عشرة ساعة من العلاج النفسى مع "رودريجز"، وفى إحدى الجلسات هب "رودريجز" واقفا وقال:

"دكتور "إريكسون"، أنت فى غفوة". فاستيقظ إريكسون وقال: "أعرف أنك تفوقنى

براعة وذكاء وثقافة، وأنك مغرور للغاية. لم أشعر أننى فى إمكانى علاجك وتساءلت كيف سأقوم بهذا، ولم أعرف هذا إلا بعد مقابلتنا الأولى، حين قرر عقلى الباطن أن يتولى هذه المهمة. أعرف أن لديّ العديد من الصفحات الممتلئة بالملاحظات فى ملف لم أقرأه بعد، ولكننى سأقرؤه اليوم.

نظر إليه "رودريجز" بغضب وأشار إلى صورة وقال:

"هل هما والداك؟" وأجاب إريكسون "نعم"، فقال "رودريجز" : "ما عمل والدك؟"، فأجابه إريسكون: "إنه مزارع متقاعد"، فقال "رودريجز" مستهزئا: "فلاحون".

الآن، أدرك إريكسون أنه يعلم الكثير عن التاريخ وقال:"نعم، فلاحون، ومع كل ما أعرفه، قدماء الأوغاد من أسلافى تجرى فى عروقك"؛ فقد كان يعرف بغزو الفايكنج لأوروبا. بعد هذا الجدال تصرف "رودريجز"بشكل أفضل، ولقد استلزم هذا الكثير من التفكير السريع من جانب "إريكسون" الذى وثق فى لاوعيه طوال عملية العلاج.

وهكذا نعود مرة أخرى إلى "ميلتون إريكسون" وحقله المزروع بالشوفان. أنت تعلم أنها أمطرت طوال ليلة الخميس، وطوال نهار وليل الجمعة، ونهار وليل السبت ونهار وليل الأحد، وفى الصباح الباكر ليوم الاثنين، وعندما توقفت الأمطار استطاعوا أخيرا أن يتقدموا بصعوبة إلى هذا الحقل الخلفى عبر المياه، حيث لم يكن هناك أية أعواد منتصبة من الشوفان فى ذلك الحقل الذى كان منبسطا دائما. قال والد إريكسون: "أتمنى أن يكون هناك من الشوفان الناضج ما يكفى للنمو، وبذلك سيكون لدينا الغذاء الأخضر للماشية لهذا الخريف، والعام القادم عام جديد". وهذا بالفعل توجه للمستقبل بالطريقة التى من المهم أن يتبعها الناس.

وهكذا، عودة إلى القصة الأصلية، منذ اليوم الأول لسجن المستشار الحكيم مارس الجرى صاعدا الدرج المؤدى إلى زنزانته، حاملا فى كل يد خروفا صغيرا، وبمرور الأيام والأسابيع والشهور كبرت الخراف تدريجيا، لتصبح خرافا برية قوية، كما ازدادت قوة المستشار الحكيم ومقدرته بتدريبه اليومى هذا. وفى أحد الأيام تذكر الملك المستشار الحكيم، وكان لديه من الفضول ما يدفعه لرؤية كم أذله السجن، فاستدعى الملك المستشار الحكيم ليمثل بين يديه.

وحين ظهر السجين، بدا رجلًا قويًّا يحمل فى كل يد خروفا بريا، فهتف

الملك:"يالها من موهبة إلهية تلك التى لدى هذا الرجل"، فأجاب المستشار الحكيم "سيـدى، العبقرية تُكتسب ولا نولد بها، فبراعتى هى ثمرة النظام والتدريب، فهذه المواهب يتم تعلمها وشحذها بالعزيمة والتدريب بمرور الزمان".

إليك أسلوبًا لتستخدمه داخل أو خارج جلسات التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك، ومن الممكن أن يصبح حتى جزءا من تدريب يومى لتعزيز ثقتك بنفسك، هذا الأسلوب هو "دائرة الثقة بالنفس" الذى يمكن استخدامه للعديد من الأشياء، بالإضافة إلى تعزيز الثقة بالنفس، ويمكنك تهيئته ليتناسب مع متطلباتك الخاصة، وفى الحقيقة هذا ما أُوصِى أن تقوم به.

دائرة الثقة بالنفس

على الفور، وأمامك تماما، عليك أن تخلق وتتخيل دائرة من التفوق، سواء كنت تراها أو تشعر بها أو تتخيلها، أو حتى تعلم فقط أنها هناك بالطريقة التى تناسبك. عليك أن تلاحظ حقا، وتخيل بالفعل أن هذه الدائرة أمامك على الأرض. هذه الدائرة ملكك، وتسمح لك ببلوغ كل ما تود أن تبلغه لنفسك، والآن، اخط داخل هذه الدائرة، وأثناء هذا تخيل أن ضوءا يسطع من فوقك، ويدمج معرفة وقدرات جديدة بداخل حقيقتك، ومع كل خطوة تخطوها داخل دائرة التفوق هذه، يزداد الضوء من فوقك تألقا ـ تخيلها موجودة بالفعل.

الآن ستقوم بتثبيت هذه الحالة، وأقصد بهذا أن تمسك بسبابتك وإبهامك معا بيدك المسيطرة، فى كل مرة تخطو فيها داخل الدائرة، وعندها يمكنك أن تعلم حين تضغط بسبابتك وإبهامك معا على يدك وأنت خارج الدائرة، فتستطيع استحضار هذه المصادر وتشعر بالثقة بالنفس بالفعل، كما تشعر بالرضا عن نفسك.

فى كل مرة تخطو فيها داخل هذه الدائرة ستتحدث إلى نفسك أو تقول هذه الكلمات بصوت مسموع، وتسمح لها بأن تصبح أفكارك وحقيقتك ومشاعرك: "أنا واثق من نفسى بعمق أكثر وأكثر، والثقة تشع منى وتتدفق من تفكيرى". اضبط جسدك بطريقة تتلاءم مع هذه الكلمات واسمح الآن بالفعل لهذا الضوء بأن يتألق فوقك وينير ذاتك بالمعرفة، وينفذ إلى كل خلية فى كيانك، وحين ينفذ، ستجد

المعرفة الجديدة طريقا إليك بطريقة تنسجم مع عقلك وجسدك وروحك. قل لنفسك هذه الكلمات مرة أخرى: " أنا واثق من نفسى بعمق أكثر وأكثر، والثقة تشع منى وتتدفق من تفكيرى"، وهكذا الآن، اخطُ خارج الدائرة وحرر مرساتك، وسبابتك وإبهامك اللذين كنت تمسك نفسك بهما معًا.

تخيل دائرتك وانظر إليها مرة أخرى، وتخيل أن تألقها يزداد أكثر وأكثر فى كل مرة تخطو بداخلها، والآن، اخطُ بداخلها مرة أخرى، وقل هذه الكلمات لنفسك فى عقلك، أو بصوت مسموع، وبالتالى تصبح هذه الكلمات هى حقيقتك: "أنا أحب جسدى وعقلى وكل ما هو أنا، وأنا أهتم بنفسى، وأهتم بتغذية نفسى، وأحب نفسى، وأحب أن أكون نفسى". استحضر إليك الضوء واضبط مرساتك مرة أخرى بضغط سبابتك وإبهامك معا: "أنا أحب جسدى وعقلى وكل ما هو أنا، وأنا أهتم بنفسى، وأهتم بتغذية نفسى، وأحب نفسى، وأحب أن أكون نفسى". دع الضوء يغمر جسدك. يمكنك أن تأخذ بعضا من الوقت لتستخدم هذا الضوء بالفعل، وتتخيله ينتشر داخل جسدك وعقلك، ثم اخرج من الدائرة وحرر مرساتك بتحرير سبابتك وإبهامك.

الآن، ادخل الدائرة وادفع مرساتك مرة أخرى ودع الضوء يغمرك من أعلى مع كل نفس تتنفسه، وتخيل أنك تسكب المزيد من الطاقة والضوء فى الدائرة، فتمدها بالمزيد والمزيد من القوة حين تتحدث سرا أو بصوت مسموع وتقول: "أحب شخصيتى أكثر وأكثر، وأنا تلقائى أكثر وأكثر، وأكثر ثقة بقدراتى على التواصل مع نفسى ومع الآخرين". اجعل نفسك أكثر تألقا وادفع مرساتك واشعر بما تولده هذه الكلمات من شعور، وما الذى يعنيه هذا الشعور بالنسبة لك، وتخيل المشهد: تخيل الأصوات مع تدفق الضوء من فوقك وأنت تقول: "أحب شخصيتى أكثر وأكثر، وأنا تلقائى أكثر وأكثر، وأكثر ثقة بقدراتى على التواصل مع نفسى ومع الآخرين".

يمكنك أن تتوقف قليلا وتستغرق فى هذا الضوء وهذه الكلمات، وحين تكون مستعدا، اخرج من دائرتك وحرر سبابتك وإبهامك. يمكنك القيام بهذا التمرين فى عقلك أو أثناء جلسة من جلسات التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك فى المرحلة "الرابعة"، أو خارج حالة التنويم المغناطيسى أثناء وقوفك بداخل الدائرة الخيالية. كما يمكنك أن تبتكر إيحاءات جديدة لتنقلها لنفسك عندما تكون فى الدائرة - إيحاءات يتردد صداها بداخلك، وتتضمن لغة تستحث عقلك اللاواعى

ليتحرك نحو النسخة المعدلة منك: النسخة الأكثر ثقة بنفسها.

إليك سيناريو لتطوير وتنمية الثقة بالنفس الذى أنصحك باستخدامه. وعلى الرغم من كل السيناريوهات التى تضمنها هذا الكتاب، فإنى أنصحك باستخدامها كأفكار فقط وكإلهام كى تخلق أفكارك وإيحاءاتك الخاصة لنقلها إلى عقلك اللاواعى، مستخدما لغتك وتخيلاتك وأهواءك.

سيناريو الثقة

لقد حظينا جميعا بتلك اللحظات الخاصة التى شعرنا فيها بالفخر بأنفسنا بالفعل لشىء قلناه أو فعلناه أو حتى لم نفعله، أو ربما تكون كلمات مجاملة من شخص ما، تفجر بداخلك مثل هذه المشاعر الرائعة ـ فقط فكر فى هذا قبل أن تخوض فى هذا السيناريو.

إننى أسمح لعقلى اللاواعى الآن بأن يمدنى بذكرى شعرت فيها بالرضا عن نفسى حين أنجزت شيئا أفتخر به بالفعل، أو حين مدحنى أحدهم على مجهوداتى. ليس من المهم الآن مضمون هذه الذكرى، ولكن المهم هو ما تولده هذه الذكرى بداخلى.

وبينما أقوم باستحضار واستدعاء هذه الذكرى الرائعة، أستغرق فيها وأرى الموقف الذى أنا فيه: من معى؟ وماذا أفعل؟ وأين أنا؟ ثم بعدها أستغرق أكثر فى التفاصيل: فى أى وقت من العام أنا الآن؟ فى الربيع أم الصيف أم الشتاء أم الخريف؟ فى أى وقت من اليوم، نهارا أم ليلا؟ ظهرا أم مساء؟ وما الذى أرتديه وأشعر به وألمسه؟ وأى شىء، فأسمع ما قيل، لو أن هناك شيئا قد قيل، أو أى صوت آخر، أو رائحة، ثم أركز على المشاعر، فيمكننى أن أتذكر بل أتذكر بالفعل ما أورثتنى هذه المشاعر، هذه المشاعر الجيدة الإيجابية، هذه المشاعر القوية، مشاعر الثقة بالنفس، وأستطيع السماح بل وأسمح بالفعل لهذه المشاعر الجيدة بأن تنمو بقوة أكثر وإيجابية أكثر، بينما آخذ نفسا عميقا طويلا بالفعل عبر أنفى، وأنا أضغط بإبهام ووسطى يدى اليمنى معا.

بعدها فى المستقبل، أينما كنت، آخذ نفسا عميقا طويلا بالفعل من أنفى ـ ضاغطا بإبهام ووسطى يدى اليمنى معا ـ فيمكننى أن أشعر، بل وأشعر بالفعل بهذه المشاعر القوية الجيدة الواثقة، وأستطيع الشعور بهذا متى شئت وأينما أردت، وفى أى حالة أريد. لأن هذه المشاعر الجيدة القوية الواثقة تصبح جزءا منى أكثر وأكثر، وسأصبح أنا هذا الشخص الأكثر قوة والأكثر ثقة بنفسه. وأتذكر أننى فى أى وقت أريد فيه أن أشعر بثقة أكبر فإن كل ما أنا فى حاجة إليه هو أن آخذ نفسا عميقا طويلا من أنفى، وأضغط سبابة وإبهام يدى اليمنى معا، فأشعر بهذه المشاعر الجيدة القوية الواثقة تملأ جسدى وعقلى، فأستطيع أن أشعر، بل وأشعر

بالفعل بروعة أكثر وأكثر، واسترخاءً أكثر، وثقة أكثر بكثير مما شعرت به من قبل.

إننى أعرف بالفعل ما تمثله هذه المشاعر الجيدة القوية الواثقة، وأستطيع بالفعل أن أستمتع بتذكر وإعادة تجربة هذه المشاعر التى ستصبح جزءا لا يتجزأ منى.

سيناريو الثقة بالنفس

أنا الآن أكثر استرخاء، ولأننى مسترخ بشكل مدهش فقد بدأت أشعر بالتحرر من أية مشاعر غير مرغوب فيها، وأعمل على نشر هذه المشاعر الجيدة عبر جسدى كله. أنا أدرك الآن أننى أكثر ثقة بنفسى، ومتأكد من نفسى لأننى أتخذ هذه الخطوات الثلاث الهائلة لمساعدة نفسى.

إننى أبدأ بالشعور وبتجربة هذه القوة من داخلى، مُحفزا نفسى كى أتخطى أية عقبات، وكل العقبات التى اعتادت الوقوف فى طريق سعادتى وحياتى الاجتماعية والمنزلية، ومنذ هذه اللحظة اكتشفت أننى أقوم بتنمية أفضل أنواع التحكم بالنفس. فأنا أواجه الآن بالفعل العديد من المواقف بحالة عقلية هادئة ومسترخية؛ فتفكيرى أكثر يقظة بشكل ملائم فى الأوقات التى أكون فى حاجة إلى أن يكون كذلك.

لقد بدأت الآن أشعر أن احترامى لنفسى وثقتى بنفسى تزدادان أكثر وأكثر، فى كل يوم وبكل طريقة، وقد فهمت بالفعل أننى كنت فيما مضى أشعر بالعجز والقهر، وأننى الآن قد استبدلت هذا بالثقة والقوة والتحكم بالنفس، فأنا الآن شخص أكثر سعادة بهذا الموقف الإيجابى تجاه الحياة؛ فأنا الآن ناجح فى الكثير والكثير مما أفعله، واكتشفت العديد والعديد من القدرات الضرورية لوضع تفسيرى الخاص للنجاح.

لقد أدركت أن العلاقات غير السعيدة يمكن أن تحدث نتيجة لمقدار تقدير ومقاومة نفسى والآخرين. وبذلك أجد أن الحب حالة طبيعية للوجود بالنسبة لى، وأكون فى حالة طبيعية من الحب حينما أتقبل نفسى وأتقبل الآخرين تقبلا تاما دون قيد أو شرط. لذلك فمنذ هذه اللحظة فصاعدا أدرك أننى لست مضطرا لتقبل تصرفات أو سلوك أو هيئة الآخرين أو نفسى من أجل أن أتقبلهم أو أحبهم عن طيب خاطر. إن تصرفاتنا ما هى إلا الوسائل التى نختارها لنشبع احتياجاتنا الضرورية، كى نشعر بالرضا. إننى أشعر بدفء طبيعى أكثر وأكثر وأشعر بالحب تجاه الآخرين وتجاه نفسى.

سيناريو إضافى للثقة بالنفس

الآن، ومنذ هذه اللحظة فصاعدا، ودائما وطوال حياتى أعرف أن مسئوليتى الأولى هى أن أحقق حاجتى الإنسانية الأساسية، كى أشعر فعلا بالراحة العقلية والجسدية والعاطفية حيال نفسى، وكذلك أفعل. إننى أدرك الآن أن لدىّ الحرية والسلطة لأفعل أى شىء أشعر بأنه

ضرورى لإشباع حاجتى الأساسية، وكذلك أدرك أيضا أننى مسئول عن حياتى الخاصة وعن ذاتى لصالح الناس أو لمعاناتهم، وأشعر بالرضا أو الاستياء تبعا لعواقب ما يفكرون فيه أو يفعلونه أو يشعرون به. إننى أعرف أننى مسئول عن حياتى الخاصة وعن عقلى. ومن هذه اللحظة فصاعدا، تتلخص مسئوليتى الأولى فى أن أحقق حاجتى الأساسية للشعور بنفسى بشكل أفضل وأفضل، عقليا وجسديا وعاطفيا. وأتوقف عن مقاومة حقيقة أى ظروف غير مرغوب فيها، وأتقبل هذه الحقائق فى حياتى عن طيب خاطر، سامحا لها بأن تكون موجودة.

سيناريو إضافى للثقة بالنفس

لقد أصبحت الآن مطلعا أكثر وأكثر على تزايد الثقة بالنفس بداخلى، فأنا أكثر اعتمادا على نفسى، وأكثر ثقة بنفسى، وأكثر استقلالا وعزما بشكل طبيعى. لقد فتحت عقلى للأمان الداخلى الذى كان يرقد بأعماقى ساكنا فيما مضى. لقد أيقظته واستكملت تطويره وجعلته أساسا؛ فأنا أطور من نفسى حين أكون أكثر ثقة بالنفس، وأنا أفكر بثقة وأتحدث بثقة وتشع منى هالة طبيعية من الثقة بالنفس. أنا أكثر استقلالا بشكل طبيعى، وأمتلئ بالكثير والكثير من الواقعية والثقة الداخلية الملائمة. أنا أكثر ثقة بنفسى، داخليا وخارجيا؛ فلقد ظهرت ثقتى الداخلية بنفسى، وهى مستمرة فى الظهور والتزايد.

أنا أخلق واقعا إيجابيا تقدميا لنفسى، فأنا أجرب الآن مستويات متزايدة من الدفء والمتعة فى حياتى، بينما من الآن فصاعدا أتحرر من الأساليب القديمة. من الآن فصاعدا أرى الجانب الإيجابى التقدمى من الأشياء التى تحدث فى حياتى، طالما كان هذا ملائما؛ فأنا أكثر يقينا من إدراكى تجاه الفرص فى الكثير من خبراتى الحياتية، فلدىّ تفكير إيجابى أكثر إفادة، ويؤدى هذا إلى حياة أكثر إيجابية وتقدمًا، وأنا أجرب شعورا من السعادة ومن تزايد الهدوء العقلى، وأنا متصالح مع نفسى ومع العالم ومع الكثير من مثل هذه الأشياء ومع كل الناس فى هذا العالم. فى كل يوم ألقى نتائج إيجابية أكثر وأكثر لتفكيرى الإيجابى.

يزداد احترامى لنفسى، وتزداد ثقتى بنفسى، وأشعر وأكون أكثر حماسا تجاه حياتى، وأتطلع إلى أيه تحديات يمكن أن تفرض نفسها؛ فأنا الآن أتنفس الحياة بتفاؤل وحماس جديدين، لقد ظهرت ثقتى بنفسى وها هى تستمر فى الظهور، وهأنذا فرد أكثر إيجابية، ويستطيع أن يرى أية مشاكل يمكنها أن تظهر على أنها فرص. وأنا أكثر صبرا وهدوءًا وأكثر تصالحا بمرور الوقت.

إننى أبقى عقلى مثل الماء الهادئ - هادئا صافيا، وأستمتع بكونى متمركزا بمرور الوقت، وهذا يعنى أن أكون أكثر ثقة بنفسى وأكثر شعورا بالأمان حيال كل ما فى حياتى وواقعى. إننى أحتفظ بعقلى هادئا، ومفكرا فى أفكار أكثر إيجابية وتقدما. وأنا أصرف عن نفسى كل الأشياء التى لا أستطيع تغييرها، وتتزايد ثقتى بنفسى ويزداد اطمئنانى، وسلامى العقلى.

٩

العلاج

"سيتم ذكر القرن العشرين بشكل أساسى، ليس على أنه عصر الصراعات السياسية أو الاختراعات العلمية، بل على أنه العصر الذى أقدم فيه المجتمع على التفكير فى صحة البشرية كلها كهدف فعلى".

أرنولد توينبى

دعونى أشر إلى المثال الذى سبق وذكرته مرتين فى هذا الكتاب، فلو أنك سقطت وجُرِحَت ركبتك، فهل ستركز على الجرح وتحاول استخدام إرادتك وتحثها على علاج الجرح؟ بالطبع لا، فأنت تتقبل الأمر وتنتظر من جسدك أن يعرف كيفية علاج هذا الجرح، ومهما كانت حالتك الصحية، فإن لاوعيك لديه المقدرة على أن يجعلك فى صحة جيدة. وفى أحيان كثيرة يولد بعض الناس بأمراض خطرة أو عجز ما، ويمكننى أن أكتب مائة كتاب عن هذا الموضوع، ولكن ليس هذا ما نناقشه الآن.

يمكنك الوثوق فى أن لاوعيك يعرف كيف يكون فى صحة جيدة، هناك طريقة للعلاج أثناء دخولك فى حالة من التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك، وهى أن تتخيل جسدك كصورة ثلاثية الأبعاد، فى الحقيقة، يمكنك أن تخلق صورة لكيانك كله، ثم تعمل على تحسينها لتصبح كما تريد أن تكون. ويمكنك التركيز على المنطقة المعينة التى تود العمل عليها، بل ويمكنك أيضا الغوص فى تفاصيل أكثر عمقا فى صورتك فى هذه المنطقة.

يمكنك أيضا أن تطلب من لاوعيك العودة إلى وقت ما فى حياتك حين كنت فى

أفضل حالاتك الصحية، وتطلب منه أن يقوم بتسجيل كل الظروف آنذاك، ويخلق مخطوطا بسيطا لتلك الظروف، ثم اطلب من لاوعيك أن يفحص حالتك الصحية اليوم ويقارن كلا منهما بالآخر، ويلاحظ الفارق، ثم اطلب منه أن يعمل على تطبيق الحالة الصحية الأفضل. ومثل هذه الأنواع من الأشياء تحتاج إلى أن تتم بصفة منتظمة لكى تصل الرسالة بالفعل إلى عقلك اللاواعى؛ وهى كيف تختار ما تكون عليه حالتك الآن.

من الممكن أن تتفاقم بعض من الأمراض الجسدية أو حتى تنتج عن أسباب نفسية. ولقد نشرت كل الدوريات الصحية أدلة تؤكد أننا حين نتعرض لضغط عصبى، فإن جهاز المناعة دائما ما تقل كفاءته عن المعتاد. وربما تود أيضا أن تضع فى اعتبارك ما تشعر به من أعراض، وما الذى تخبرك به. وفى الكتاب الرائع "القوة العلاجية للأمراض" لـ ثوروالد دثليفسون "يمكنك الحصول على مفهوم أكثر عمقا لهذه النظرية: عندما يكون على سبيل المثال؛ شخص مريض بالصدفية فأحيانا ما تفكر فى محاولة مد الجسم بنوع ما من المراهم الواقية لحمايته من شىء ما أو من أن يتأذى مرة أخرى، وأحيانا لدى التعرض لألم معوى حاد أو أعراض إمساك يمكنك أن تنظر إلى فكرة عدم رغبة الفرد فى التخلى عن شىء ما: هذه مجرد أفكار لمساعدتك على فهم العلاج على أنه أكثر من مجرد أعراض جسدية، وهذا ليس حال كل شخص بالطبع.

السيناريوهات الموجودة فى نهاية هذا الفصل من الكتاب تركز على فكرة استثارة قدرات الجسم الفطرية على العلاج، وأرجو أن تعرف أننى دائما ما أوصى باستشارة طبيبك فى حال التعرض لأية متاعب جسدية، لكنى أختلف مع استخدام الأدوية المتعارف عليها نوعا ما؛ لأنها أحيانا ما تُسكن الأعراض، فتأخذ هذه الأعراض إلى مكان ما أعمق فى الغالب، وليس بالضرورة أن تنتهى، لكنها فقط تهدأ مؤقتا، وفى بعض الأحيان يمكننا أن نتحرر من أسباب المرض فترحل عنا هذه الأسباب. والتنويم المغناطيسى الذاتى يعد طريقة عظيمة لخلق بيئة نفسية سليمة بداخل أجسامنا؛ فعن طريق الاتصال باللاوعى يمكنك الاتجاه مباشرة إلى جذور الموضوع - بدايته وأسبابه.

إن تأثير الأدوية التى تُعطى للمريض لإرضائه نفسيا ليس معروفًا تماما هذه

الأيام، ويتم استخدام هذه الأدوية فى العديد من الأبحاث والدراسات العلمية، ويمكنها عادة توضيح ما يمتلكه الجسم من قدرات خاصة لمعالجة نفسه بنفسه. ومع التنويم المغناطيسى الذاتى يمكنك الاهتداء إلى هذه الحكمة، تاركا جسدك يفعل بالفعل ما يعرف كيفية القيام به.

استخدام التصور والتخيل

تم استخدام التصور والتخيل فى العديد من أنواع الرعاية الصحية البديلة والتكميلية. ولقد اقترحت فى بداية هذا الكتاب أن تتخيل عقلك اللاواعى حديقة أو منظرا طبيعيا تزرع فيه البذور القوية على هيئة أفكار ومقترحات. ويمكنك أن تخطو لأبعد من هذا، وتتخيل نفسك شيئا محددا، كشجرة مثلا أصابها العطن ثم عالجتها الأمطار وأشعة الشمس كى تصبح شجرة قوية تتمتع بالصحة. يمكنك أن تستخدم كل هذه الأفكار كأساس منتظم لخلق تصورات وتخيلات أثناء جلسات التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك، ويمكنك إعادتها لخلق التغيرات الصحية.

وعلى الرغم من استخدامنا للتصورات فى هذا الكتاب من قبل، إلا أننا سنقوم ببلورة الفكرة هاهنا. فى بعض الحالات بأنحاء العالم أظهرت الأشعة التى أجريت للبعض وجود ورم فى المخ فى حجم كرة الجولف، إلا أن هذا الورم اختفى تماما بعد مرور ستة أسابيع فقط من استخدام تقنيات التخيل. ولا يمكننى الخوض فى هذه الدراسة؛ فهناك الكثير من المعلومات الإضافية التى يمكنها أن تمدك بتفهم تام لهذا الأمر.

إذا كنت تعتقد أن هناك مشاعر معينة أو مؤثرات نفسية تتسبب فى مرضك أو فى حالتك غير الصحية، فلعلك تريد أن تتخيل نفسك قد تخليت عن مثل هذه المشاعر والمؤثرات؛ فتتخيلها كأمتعة تضعها على متن طائرة تأخذها بعيدا إلى الماضى.

فى الفصل السابق من الكتاب ـ فيما يختص بتهيئة عقلك اللاواعى ـ تعلمت كيفية التحاور معه، بل وأصبح بإمكانك أيضا أن تطلب منه أن يقوم بخلق حالة

صحية جيدة لجسمك.

يمكنـك استخـدام التصـورات والإيحـاءات لصنـع دواء ذى علاقـة بالتنويم المغناطيسـى؛ فبينما أنـت فى حالة التنويم المغناطيسـى الذاتى الخاص بك، تخيل أنـك تأخذ قرصا سحريا أو بعضا من إكسـير الخلود للتعجيل بعملية علاجك، كما يمكنـك أن تجعل عقلك وجسـدك يؤمنان أثناء حالة من التنـويم المغناطيسى أنك علـى وشـك تناول شىء ما، وليكـن حبة عنب أو برتقالة حيث سيكـون لها أثر كبير فـى علاجك، ثم تنـاول حبة العنب أو البرتقالة. عليك أن تكتب برامج لتقوية جهاز المناعـة لديـك، واستخدم التنـويم المغناطيسى الذاتى للوقاية مـن المرض بدلا من العلاج بعد الإصابة بالمرض.

السيناريوهات التالية عبارة عن أفكار، لاستخدام قدرات الجسم العلاجية الطبيعية، وتشتمل على التركيز بوعى وبدون وعى للاهتداء بالفعل إلى القدرات العلاجية للاوعى ، حيث يجب ممارستها بانتظام نوعا ما، وبالإضافة إلى هذه النوعية من البرامج يمكنك كتابة برامج إضافية تتضمن مقترحات تعمل على الشفاء التام بصورة أفضل وأسرع.

سيناريو العلاج بالتخيل

إننى أسمح لنفسى بالتركيز ... كليًا ... عند نقطة محددة بمنتصف جبهتى ... وبذلك يصبح تركيزى أعمق وأعمق ... على هذه النقطة ... بهذه المنطقة بجبهتى ... أسمح لنفسى بأن أتخيل ... هذه النقطة ... ككرة بيضاء صغيرة من الضوء ... تحلق أمام جبهتى ... تطوف فى الهواء ... أمام جبهتى ... وهذه الكرة الصغيرة من الضوء ... فى كل طريق ... بحجمها ومظهرها ... كنجم صغير بعيد ... يشع توهجا وضياءً ... ويشع لامعا فى سماء الليل ... يشع طاقة وضياء ... وقريبا ... سأشعر بشعور ضئيل ... من الحرارة المريحة المتوهجة ... حين أصبح أكثر معرفة ... بالذبذبات المتألقة ... المنبعثة من هذه الكرة البيضاء الصغيرة من الضوء ... التى تشع وتتألق أكثر ... كما تطوف أمام جبهتى بالضبط ...

... والآن ...

أتيح لنفسى ... أن أتخيل هذه الكرة البيضاء الصغيرة من الضوء ... تبدأ فى الارتفاع عاليا ببطء ... وترتفع بنعومة فى الهواء ... أعلى وأعلى ... حتى تصل إلى هذه النقطة ... فوق رأسى بقدم تقريبًا ... وحين تطوف هناك ... فوق رأسى تمامًا ... أسمح لنفسى بأن أتخيل أن حجمها يبدأ فى الزيادة ... وحين تبدأ فى التمدد ... مشعة بتألق أكثر وأكثر ...

أصبح أكثر دراية بجودة التألق ... لهذا الشيء اللامع ... أتخيل نقاء لونه ... مثل ثلوج نقية ناصعة البياض متساقطة ... ويمكنني أن أشعر بل وأشعر بالفعل بالتألق الدافئ ... مثل حرارة لطيفة تنبعث من نار مشتعلة ... يمكنني الاستماع إلى ذبذباتها الواهية ... وحين تزداد وتتسع أكثر وأكثر ... تشع بالمزيد من الضوء اللامع طوال الوقت ... وحين تكبر ليصل حجمها إلى حجم كرة كبيرة ... أدرك غريزيا الآن أكثر ... كفاءتها في العلاج ... شاعرا بأن طاقة تألقها يمكنها علاج كل ما تريد ... مثيرة القدرات الطبيعية للشفاء الكامنة بعقلي اللاواعي. إنها تجدد وتنشط كل ما تمسه ... وحين تطوف هناك ... فوق رأسي تماما ... تشع بالمزيد من التألق ... ويمكنني أن أشعر بنفسي أغوص في هذه الطاقة العلاجية ... أكثر وأكثر ... حين أستشعر نقاءها وقدرتها الطبيعية ... مدركا قدرتها العلاجية ... اللامحدودة ... وأعرف أنه لا حدود لها ... حين تخرج باحثة ... مدمرة ... أي مرض أو شعور بعدم الراحة ... وأسمح لنفسي بأن أغرق ... في هذه الطاقة المتوهجة ... كي أنعم بنقائها ... مدركا أنني أستطيع بل وأستفيد بالفعل ... بخصائصها العلاجية الرائعة ...

عندما أفكر في هذا وأركز بعمق أكثر على قدراتي الداخلية ... تبدأ الكرة بالانفتاح ببطء ... فتغمرني بطاقة ضوئها الأبيض النقي الشافي ... تلك الطاقة التي تنشطني ... وتعمل على توازني ... الطاقة التي تطهرني وتشفي كل جزء مني ... وعند هذا التدفق من الطاقة ... يبدأ انهمار هذا الضوء الشافي ... وأسمح لنفسي بأن أشعر وأجرب هذا الفيض من الطاقة الشافية ... منهمرة بلا حدود على كل جزء من جسدي ... عبر قمة رأسي ... لتزيل الأفكار والمعتقدات والمشاعر السلبية القديمة ... وتصنع مشاعر جديدة من السعادة والاتزان أينما مرت ... لأسفل عند رقبتي وكتفيّ ... ماحية أي توتر أو شعور بالضغط ... وطوال طريقها إلى ظهري ... داخلة إلى كل عضلة وكل نسيج وكل خلية في جسدي ... مطهرة كل السموم التي ربما تكون متجمعة هناك ... وحين يتدفق من هذا الينبوع الضوء الأبيض النقي الشافي ... مستمرا في الانهمار كشلال ... غامرا كل خلية ... داخل جسدي ... يطهرني وينشطني ... أبدأ الشعور بالمزيد والمزيد من القوة ... بالمزيد والمزيد من النشاط ... بأكثر مما شعرت من قبل ... وحين أشعر بالصحة والسعادة ... يبدأ في أن يكون كرجع الصدى بجسدي كله ...

أثناء التدفق المتواصل لهذه القوة ... مستمرا في غمر جسدي ... يمكنني أن أتخيل هذا الضوء الأبيض من الطاقة النقية الشافية ... متدفقا إلى كل عضو من أعضائي ... في صدري ومعدتي ... مطهرا كل شريان وكل وريد ... منقيا الهواء برئتيّ ... مقويا كل عضلة وعظمة ... مستمرا في التدفق ... لأسفل جسدي ... لقدميّ ... وطوال الطريق لأسفل ... حتى أخمص قدميّ ... مزيلا من طريقه أي أنقاض ومخلفات ... وعند هذه النقطة ... ألاحظ بالفعل وأركز على تدفق هذه الطاقة ... على جزء معين في جسدي ... الجزء الذي ربما يكون في حاجة إلى الكثير من العلاج ... وأنا أسمح لهذا بالحدوث لفترة قصيرة فقط ... لذا يمكنني توجيه هذا الفيض من الطاقة ... إلى المكان الذي يكون في أمَس الحاجة إليه ...

وأثناء استمرارى بالسماح لهذا الضوء الأبيض من الطاقة النقية الشافية ... فإن هذا الضوء الأبيض المتوهج يتدفق ... ليتخلل كل جزء منى ... مزيلا أية حواجز ... مطهرا ومنقيا كل جزء منى على كافة المستويات ... ويمكننى أن أتخيل ... أن الكرة التى تعلو رأسى ... قد كبر حجمها ... لما يقرب من ثلاث أقدام فوق رأسى ... لذا فإن طاقتها العلاجية المنهمرة ... تغلف تماما جسدى كله ... لذا أغرق فيها الآن ... من قمة رأسى ... حتى أخمص قدمىَّ ... فى هذا الضوء الأبيض المتألق من الطاقة ... فيغمرنى تماما هذا المصدر النقى من الطاقة المتألقة ... المستمرة فى التدفق فى جسدى ومن حوله ... جالبا إلىّ مشاعر رائعة من الصحة والحيوية ... والمعرفة التى فى أى وقت ... تمكننى من تصور هذا الضوء الأبيض من الطاقة ... داخلا إلى جسدى ... شافيا كل جزء من جسدى ... وأستمر فى حث ... مشاعر الصحة والسعادة ... فى عقلى وجسدى وروحى ...

وحين تنتهى عملية العلاج الآن ... أتخيل قدر هذه الطاقة الجميلة التى تعلو رأسى ... يتضاءل ليعود حجمها فى حجم كرة كبيرة ... وفيض الطاقة ... تبدأ حركته فى الإبطاء ... أبطأ وأبطأ ... حتى تتوقف فى النهاية ... وتُغلق الكرة الكبيرة التى تعلو رأسى بنعومة ... بحيث تتركنى متألقا بمشاعر الصحة والحيوية ... وتترك شعورا بالسعادة يغمرنى ... وعند هذه النقطة يمكننى أن ألاحظ وألاحظ بالفعل ... التحسن الذى أشعر به ... عقليا وجسديا ... كما ينتابنى شعور بالسمو ... وحين تصل هذه العملية العلاجية إلى نهايتها ... أسمح لنفسى بأن أتخيل الكرة الكبيرة ... مازالت محلقة فوق رأسى ... وتبدأ فى الانكماش ببطء ... أصغر وأصغر ... فتعود إلى حجمها لتقارب نجما بعيدا بعيدا فى السماء ... ثم أتركها تبدأ فى الهبوط ... تهبط لأسفل بنعومة ... تعود إلى تلك المنطقة ... أمام جبهتى تماما ... حيث تتضاءل ثانية ... عائدة إلى وعيى ... وأنا أدرك الكثير والكثير ... بمدى السمو ... والنشاط اللذين أشعر بهما ... فى نظامى كله ... جسدى وعقلى ... بصفائهما ونقائهما ... فى هذه العملية العلاجية لكل أجزائى ... التى يمكننى استكمالها ... متى كنت فى حاجة إليها ...

سيناريو إضافى للعلاج

يحيطنى ضوء إلهى أزرق شاف، يسرى فى كل خلايا جسدى، بحيث يشفينى تماما بسرعة أكبر. إننى لدىَّ القوة والمقدرة على التعجيل بعلاج جسدى وجسدى يمتلئ بطاقة علاجية إيجابية، وعملية علاجى الطبيعية أسرع الآن.

إن كل نفس يدخل جسدى يحتوى على عملية علاج إلهية؛ فعقلى يمتلئ قوة، وأستخدمه الآن لعلاج نفسى من الكثير والكثير من العيوب، التى قد تكون موجودة (عليك هنا أن تحدد حالتك بدقة) أنا الآن أتعالج من أعمق أعماق روحى ويعود إلى جسدى شعور بالسعادة البالغة.

من الآن فصاعدا لا أختار سوى التحسن أكثر وأكثر عقليا وجسديا وروحيا. وهذا المستوى العميق القوى من الصحة هو حقى الإلهى، وأنا الآن أثبت أننى أوفر صحة. فى كل لحظة وكل ثانية وكل ساعة، أتحرك بسرعة أكبر نحو علاج نفسى علاجا متكاملا. لقد تعافيت أكثر وأكثر.

سيناريو آخر للعلاج

عندما أعد حتى الرقم ثلاثة، أتخيل نفسى مسافرا عبر الزمن والمكان إلى أشهر المعابد العلاجية على مر العصور. واحد، اثنان، ثلاثة. أنا الآن أقف أمام أشهر معبد علاجى على مر العصور.

(توقف هنا الآن قليلا، واترك عقلك يستحضر صورا ومعالم وأصواتًا ومشاعر).

ادخل الآن إلى المعبد وأقابل الأطباء والكهنة الذين سيتعاملون معى.

(مرة أخرى خذ وقتك لتخلق هذا فى عقلك وتتفاعل معه).

أنا الآن أقوم بعمل الفحوصات اللازمة للتشخيص.

لقد اكتملت الفحوصات الآن ويمكننى أن أرى نفسى - بل أراها بالفعل وقد شفيت تماما وبروعة، مشاركا الأطباء والكهنة أثناء عملية العلاج.

إننى أجرب بنفسى روعة الشفاء الجميل، مغادرا المعبد العلاجى القديم، عائدا إلى الوقت الحاضر، جالبا معى المشاعر والطاقة التى خلقتها.

والآن، آخذ نفسا عميقا لطيفا، شاعرا بالراحة وأتخيل سريان هذه الطاقة العلاجية فى جسدى.

كن مبدعًا، مع مراعاة استخدام التقنيات المذكورة بالفصول الأخرى من الكتاب، واخلق برامج لنفسك كى تستخدمها فى حالة التنويم المغناطيسى، والتى تعمل فى أثناء حالة التنويم المغناطيسى وخارجها، للحصول على أوفر صحة وأمثل علاج.

١٠

إظهار عقلك اللاواعى من أجل التواصل المباشر

" إن التقاء شخصيتين أشبه بتلامس مادتين كيماويتين، ولو أن هناك رد فعل، فهو ناتج عن تحول كل منهما " .

"كارل يونج"

وهكذا، وطوال هذا الكتاب، استمررت فى توجيه الشكر إلى عقلك اللاواعى فى نهاية كل جلسة من جلسات التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك، وفى إرسال الإيحاءات والبرامج لنفسك. ومن يعلم، فربما ستبدأ فى عناق عقلك اللاواعى كما أفعل أنا - حتى إن الكثيرين ممن عملت معهم تدريباتى وندواتى للتنويم المغناطيسى الذاتى أطلقوا أسماء على عقولهم اللاواعية.

فى إحدى الدورات التى تستغرق يومين، كان وسط الحضور طيار من نيوزيلاندا، يلعب الرجبى وكان صورة مصغرة عما يجب أن يكون عليه "الرجل الشجاع". كنت أتجول بالغرفة مناقشا معهم جميعا نموذج التنويم المغناطيسى الذاتى، طالبا من كل واحد منهم الاستمتاع بالحالة العميقة الخاصة به من التنويم المغناطيسى الذاتى.

لقد أخبرنا هذا الشخص أن ما يجب أن يتخيله هو أن يكون كندفة الثلج الطائرة فى الهواء. ولك أن تتخيل الضحكات المكتومة، نظرا لأن رجلا مثله لا يجب أن يتخيل نفسه كندفة ثلج. ومنذ تلك اللحظة كنت أكثر إحساسا به، وقررت أن أناديه بندفة الثلج حتى نهاية الدورة: فى الحقيقة، كان هو من أطلق على عقله اللاواعى هذا الاسم. لقد أنشأ هذا بالفعل علاقة حميمة وحنونة ومحبة بينه وبين عقله اللاواعى. لذلك، احصل على بعض المرح مع لاوعيك وكن صديقه، وسيتقدم نجاحك عندما تفعل هذا.

لقد حان الوقت الآن الذى تقوى فيه بالفعل علاقتك بعقلك اللاواعى، حيث ستتعلم خلال هذا الفصل من الكتاب كيف تُظهر وتصنع عقلك اللاواعى بالطريقة الأفضل بالنسبة لك، وبالطريقة التى تجدها أكثر سهولة وأسرع استجابة؛ فالسيناريو الموجود بنهاية هذا الفصل يجعلك تسلك طريقا واسعا للقيام بهذا.

عندما تتواصل مع نفسك بهذه الطريقة، ستتمكن من دراسة العواقب والمشاكل أو العوائق فى حياتك مع تلك الطرق التى لا تتوافق معها كثيرا، فيمكنك أن تتعلم منهم، وعندها يمكنك أن تطلب من عقلك اللاواعى المعلومات وأن يرشدك إلى مواضيع معينة. وربما يقودك هذا إلى أشياء لم تكن تعلمها، أو أشياء كنت تعلمها بالفعل لكنك لم تكن تدرك أهميتها. وفى نهاية اليوم يمكنك عندها أن تتشاور مع عقلك اللاواعى أو تطلب منه المساعدة.

عند هذه المرحلة يجب التأكيد أنه ربما ستكون هناك أشياء لن تتعامل معها دائما بنفسك على الوجه الأمثل، وبالطبع فى هذه المرحلة عليك استشارة مختص محترف بالمعالجة أو طبيبك العام؛ فالمختصون بالمعالجة من الممكن العثور عليهم خلال الجمعيات الكبيرة التى من الممكن العثور عليها بسهولة على شبكة الإنترنت أو دليل الهاتف الخاص بك.

إذا كنت ستستخدم عقلك اللاواعى تقريبا باعتباره مستشارك المختص، فربما تفكر فى قضاء بعض الوقت لتحظى بمناقشة طويلة مفيدة مع نفسك حول ما تريد العمل عليه. يمكنك مناقشة العواطف والمشاعر ويمكنك تجربة المزيد منها، وهكذ فهو تمرين مهم جدا لضمان حماية نفسك من أى تأثير لمثل هذه الأشياء؛ فالمصابون بالاكتئاب يزداد اكتئابهم أكثر حين يفكرون فى أسباب اكتئابهم، وهكذا إذا كنت ستقضى الوقت سامحا لعقلك اللاواعى بأن ينصحك، فعليك أن تحمى نفسك من أى تأثير للعواطف عليك.

يمكنك حتى أن تصنع مكانا خاصا داخل عقلك لتستخدمه كمكان تلتقى فيه بعقلك اللاواعى، وتجرى معه هذه المناقشات فتمنع هذه الغرفة من تسرب كل مايدور بداخلها إلى أى مكان آخر.

كما كنت تكتشف، وكما كنت أذكر، فإن التنويم المغناطيسى الذاتى يفتح الباب

للاوعيك، الذى بالتأكيد يعرفك أفضل من أى شخص أو أى شىء آخر. ابحث عن المعلومات والإرشاد من ذاتك الداخلية؛ فعقلك اللاواعى هو طريقة مباشرة جدا لتلقى المعلومات والارشاد والمساعدة، ويأتى كل هذا من تجمع خبراتك الحياتية وتفسيراتك للعالم والحياة من حولك، بالإضافة إلى تأثيراتك وأفكارك ومشاعرك، وعليك أن تتذكر أن عقلك اللاواعى مخزن لكل هذا.

سيقوم عقلك اللاواعى بتصفية كل تجاربك ويفسرها بطريقة مختلفة للغاية، وربما أيضا يلقى منظور عقلك اللاواعى ونفسك الداخلية ضوءًا جديدًا على أشياء تطرأ على حياتك.

كثيرا ما يسألنى الناس عن جدوى استخدام التنويم المغناطيسى مع الأطفال! هل تعلم أن التنويم المغناطيسى يعمل مع الأطفال بشكل أفضل؛ فحينما يستخدمون خيالهم يكونون هناك فى ذلك المكان حيث يعيشون ما يتخيلونه؟ هل تذكر اللعب كطفل؟ فلقد عشت هذه التجارب، ويبرز هذا كم نحن جميعًا على اتصال كبير بعقولنا اللاواعية حينما كنا أصغر سنا. غالبا ما نفقد التواصل مع أنفسنا كلما تقدم بنا العمر، وبالتالى فإن إعادة التواصل مع نفسك وذاتك اللاواعية سيجعل منها تعاهدا وارتقاء رائعا، إذا ما سمحت لها بأن تكون كذلك.

يمكنك الحصول على استجابة أفضل وتفسيرات صحيحة لسلوكياتك وأفعالك فى الظروف والمواقف، حين تقوم بضبط لاوعيك من خلال التنويم المغناطيسى الذاتى، فيمكنك أن تزيد من إدراكك لتفاعلاتك وأفعالك التى ربما يكون عقلك الواعى الذى يتسم بالمنطقية والعقلانية قد حجبها عنك.

وقبل أن تبدأ فى التواصل مع نفسك بهذه الطريقة، عليك أن تتأكد من أنك قد دونت أهدافك فى عقلك أو من الأفضل أن يكون على الورق: ما الذى تود تحقيقه من القيام بهذا؟ وما الهدف الذى تسعى إليه؟ وما الذى تريد أن تفعله؟ عليك أن تتحرى الدقة التامة، كن صريحا من نفسك وغير متحفظ، وهذا أمر شديد الأهمية حتى إننى سأكرره مرة ثانية، كن صريحا مع نفسك وغير متحفظ؛ فلن تصل لأى مكان ما لم تكن صادقا مع نفسك، فأنت ببساطة لا تستطيع خداع نفسك، لذا عليك أن تعامل ذاتك اللاواعية بالصدق الذى تستحقه بالفعل.

عليك أن تجعل هذا أمرًا مهمًا، وأظهر لنفسك مدى أهمية اختيار الوقت

المناسب للقيام بهذا. وعند حصولك على أية نتائج أو بصيرة ستكتسبها من هذا التواصل، يمكنك بعدها أن تبدأ فى كتابة برامج لتتعامل معها وتعمل من خلالها وتقويتها أو أيا كان ما يتعلق بها.

هناك بعض الخطوط الأساسية التى تأتى فى المقام الأول للقيام بهذا، كأن تقوم بدراسة الفترة الزمنية التى تريد أن تنعكس وعليها إذا ما كان هذا ما تريد فعله، عليك دراسة ردود أفعالك وتفاعلاتك وسلوكياتك التى فعلتها. ثق بعقلك اللاواعى أثناء الجلسة، واستمع إليه، وكن على وعى به ولاحظه وانتبه بالفعل لما يقوم بتوصيله لك.

اترك لاوعيك يرشدك، فإذا لم تكن تنوى طلب أشياء محددة منه (كمخطط تمهيدى للجلسة التى ستنعقد) فاتركه يرشدك ويفعل ما هو فى صالحك، فقط اذهب معه وخذ ما تحتاجه من هذه التجربة. أعط نفسك إيحاءات للحصول على التأثير حتى لو لم تكن واثقا مما له علاقة بما يعرضه عليك لاوعيك، ثم سيستمر فى العمل دون وعى لصالحك ويساعدك. عليك أن تبذل أقصى ما فى وسعك على ألا ترشده بما فى وعيك، وافعل ما فى وسعك على ألا يكون ما فى وعيك هو الحل، فلتقص عقلك الواعى عن هذه العملية بقدر صلته بها.

حسنا، عليك أن تتذكر هذا، وإليك سيناريو رائعًا، لإظهار عقلك اللاواعى وليبدأ تواصلك معه بطريقة مباشرة، ويمكنك أن تبدأ فى تعديله بما يتناسب مع متطلباتك.

ادخل فى حالة من التنويم المغناطيسى بطريقتك المعتادة، وسأفكر بشكل خاص فى استخدام تنفسك هنا كما سنستخدمه لاحقا فى هذه الجلسة أيضا، لذا عليك أن تتناغم مع تنفسك متيحا له الاستقرار.

وعندما تصبح فى حالة التنويم المغناطيسى بالفعل، عليك أن تسيطر على تنويمك المغناطيسى وعمقه بالطريقة التى تناسبك، وربما تعطى نفسك إيحاءات مثل:

فى كل مرة آخذ شهيقا وأطلق زفيرا أجد نفسى مسترخيا ضعف ما كنت عليه فى اللحظة الماضية ... وأكثر راحة بضعف ما كنت عليه ... أكثر سلاما بضعف ما كنت عليه ... ومع كل نفس تصبح كل خلية فى جسدى أكثر راحة ...

ثم ابدأ فى استخدام خيالك لخلق مكان أو موقع مفضل لك، واتبع السيناريو عليك أن تجعله مفعما بالصور والأصوات والروائح والمشاعر قدر استطاعتك.

عندما أترك نفسى للاستمتاع بهذه الحالة اللطيفة من العمق والسكينة والاسترخاء، وأعود للنظر بعقلى إلى مكانى الشخصى *(صف لنفسك خصائص هذا المكان)* وأطلق خيالى كى يلم بكل تفاصيل هذا المكان الجميل ... أشعر بجمال الهدوء من حولى ... فأتمطى بسهولة ... وأسترخى ... وأستمتع.

عندما أسترخى فى مكانى المفضل هذا أرسم ابتسامة على وجهى ... وأنظر حولى تدريجيا ... ففى مكان ما قريبا من هنا توجد بعض المخلوقات الحية، مخلوقات أو أرواح ما تنتظرنى ... تبتسم وتنتظرنى لينشأ بيننا اتصال بصرى ... هذه المخلوقات أو هؤلاء الأشخاص أو هذه الأرواح ربما ستقترب منى على الفور، أو ربما تنتظر بضع دقائق لتتأكد أننى لا أضمر لها أى أذى ... أنظر لأعلى إلى الأشجار أو خلف الأجمة بما أن مرشدى قد يكون جبانًا قليلا ... لكن بالرغم من عدم رؤيتى لأى شىء، فإننى أشعر بوجوده وبالتالى أقدم له نفسى ... أخبر مرشدى باسمى وأننى لا أضمر له أى أذى وأننى لم آت إلا لأهداف سلمية. أكتشف اسم مرشدى ... أول اسم يخطر على بالى ... على الفور ...

أسأل مرشدى عما إذا كانت لديه النية ليأتى ويتكلم معى للحظات قليلة ... وكثيرا ما ينتظر المرشدون وقتا طويلا لإجراء هذا الاتصال ... حتى الآن يستطيع مرشدى أن يتحدث إلىّ بشكل متقطع بحدسى فقط ... وأخبر مرشدى بأننى سأصغى إليه فى المستقبل أكثر وأكثر ...

إذا ما شعرت بالسخف أو بعدم الاعتياد على التحدث بهذه الطريقة، فقط عليك أن تخبر مرشدك بهذا، أخبره بأنه من الصعب عليك أن تبدأ هذه العملية غير العادية، ولكن إذا ما كنت فى حاجة إلى مساعدة صادقة من مرشدك، عليك أن تجعل هذا الأمر واضحا للغاية. ولتعمل على استمرار الاتصال.

إننى أخبر مرشدى بأننى أتفهم تماما أن علاقة الصداقة تأخذ وقتا للوصول إلى مشاعر الثقة المتبادلة وزيادة الاحترام ... وعلى الرغم من أن مرشدى يعلم عنى كل شىء بما أنه انعكاس دقيق لحياتى الداخلية، فإننى أخبره بأننى لن أبذل جهدا كى أعطيه إجابات بسيطة عن الأسئلة المهمة التى ربما أتعامل معها ... بل بالعكس، سأسعى إلى إقامة حوار دائم ... لهذا فإن أى وقت أحتاج فيه إلى المساعدة لدى التعرض لمشكلة أو حين أحتاج إلى إرشاد نحو فكرة هادفة فإن مرشدى يستطيع أن يخبرنى بأشياء ذات أهمية بالغة ... أشياء ربما أكون أعرفها بالفعل، ولكن ربما بخستها قدرها.

فى هذه المرحلة يجب أن تتحدث بطلاقة أو تتواصل مع ذاتك الداخلية (عقلك

اللاواعى). وإذا ما كانت هناك مشكلة تزعجك منذ فترة أو مهما كان الأمر، وترغب فى مناقشتها مع ذاتك الداخلية (عقلك اللاواعى)، عليك أن تسأل مرشدك إذا ما كان هو أو هى ينتوى مد بعض العون لك، نعم أم لا؟ والإجابة الأولى التى تقفز إلى ذهنك هى إجابة مرشدك.

ثم استكمل طرح أسئلتك عندما تخرج زفيرا، وحين تأخذ شهيقا (خلال أى شهيق آخر) ستكون أول إجابة تخطر على بالك هى إجابة مرشدك. والآن، اطرح أسئلتك واستمر فى طرحها لفترة، وأدخل نفسك فى هذه الحالة.

فكر فى نفسك: فى ماهية وكيفية رد مرشدك، واسأل أى سؤال يخطر على بالك، واستكمل حوارك للحظات قليلة، ووجه أسئلتك عندما تطلق زفيرا، وعليك أن تصغى إلى الإجابة التى تخطر ببالك عندما تأخذ شهيقا.

تذكر أن مرشدك يعرف عنك كل شىء، ولكن ـ أحيانا لأسباب وجيهة ـ ربما يمتنع عن إخبارك بشىء ما، وعادة ما يكون هذا لحمايتك من معلومات ربما لا تكون مستعدا لمعالجتها بعد، وإذا ما حدث هذا أو عندما يحدث بالفعل فلتسأل مرشدك عما يتوجب عليك فعله لتجعل مثل هذه المعلومات متاحة لك. وعادة ما سيريك مرشدك اللاواعى الطريق. لذا، إذا ما كنت تريد من مرشدك أن يفكر فى شىء ما حتى يحين لقاؤكما القادم، فعليك أن تخبره بذلك، وإذا ما كان مرشدك يريد منك أن تفكر فى شىء ما حتى يحين لقاؤكما القادم، فاعرف ما هو هذا الشىء الآن.

ثم حدد موعدا لتلتقيا مرة أخرى، على أن يكون هذا الموعد مناسبا لك ولمرشدك، وتذكر أن تكون دقيقا فيما يتعلق بتحديد الزمان والمكان، ويمكنك أن تدع مرشدك يعرف أنه على الرغم من أهمية هذه اللقاءات فإن هناك جزءا منك ينتابه الكسل والتردد إزاء مواصلة هذه اللقاءات، والآن يستطيع مرشدك ـ باتباع إحدى الطرق ـ أن يساعد على تحفيزك ودفعك لاستخدام الالتقاء به بشكل منتظم، عن طريق إعطائك وصفًا واضحًا مُدعما بالأمثلة للفوائد التى من الممكن أن تجنيها من جراء هذه اللقاءات.

إذا انتويت القيام بواجبك فى العمل بتحرير نفسك من التوتر العصبى والدخول فى حالة التنويم المغناطيسى والالتقاء بمرشدك بشكل منتظم، فإن قوة مرشدك

ستكون بلا حدود. فعلى سبيل المثال، قد تكون كثير النسيان إلى حد ما، وبالرغم من رغبتك فى استمرار هذه اللقاءات بينك وبين مرشدك، فربما تنسى الموعد والمكان المحددين اللذين تم الاتفاق عليهما؛ فإذا ما حدث هذا عليك أن تطلب من مرشدك أن يساعدك، فيأتى إلى وعيك قبل الموعد المحدد بلحظات قليلة ليذكرك به.

قبل المغادرة عليك أن تخبر مرشدك بأنك ترحب بالحصول على العديد من أنواع المرشدين المختلفين إذا ما كنت ترغب فى هذا، وإذا كان الأمر كذلك عليك أن أن تدعهم يعلمون أنك ستترك حرية التصرف فى هذا تماما لمرشدك. وكما ذكرت من قبل فإننى أعانق لاوعيى عقب كل جلسة من جلسات التنويم المغناطيسى الذاتى وربما تريد بالفعل أن تنشئ اتصالا جسديا. هذا الأمر شديد الأهمية بالنسبة للبعض، كل شخص تقريبًا يحب أن يُعانق حتى لو لم يعتقد عقلك الواعى هذا. ثم تأكد من أنك لا تود أن تخبر مرشدك بشىء آخر قبل أن تغادر، أو أنهم لا يودون أن يخبروك بشىء، واستعد لإنهاء هذه الجلسة الخاصة. ويمكنك أن تستغرق ما يلزم من من وقت الجلسة للأسئلة والاجابات.

وجه الشكر إلى لاوعيك كما تفعل دائما، وربما ستود أن تقول لنفسك ـ عندما تنتهى هذه التجربة ـ أنك تشعر بالاسترخاء والسلام والراحة، وأنك قد تزودت بالطاقة بهذا الشعور القوى بالتحسن، وأنك قادر على الاستجابة بسهولة لأى متطلبات قد تطرأ. فقط أعط نفسك بعضا من الدعم قبل أن تغادر حالة التنويم المغناطيسى بالطريقة المعتادة بالعد من الرقم واحد إلى الرقم خمسة.

هذه هى البنية البسيطة التى خلقنا وأظهرنا بها العقل اللاواعى كمرشد. بعض الناس لا يحبون هذه الكلمة؛ لأنها تستحضر صورا للشخص المختص بالشئون المالية. لذا فلتفعل ما هو أفضل بالنسبة لك، واستكمل الجلسة فهذا أفضل لك.

الثمالة الطبيعية

لا يجب أن يكون التواصل فقط من أجل التعامل مع الأشياء المستعصية الفهم أو التأملية؛ بل يمكنك أيضا أن تحظى ببعض المرح، ولأنك مؤيد وراعٍ ومستمتع

بعلاقتك مع عقلك اللاواعى، فيمكنك أيضا أن تبدأ فى استخدام هذه العلاقة لتشعر بالثمالة. هذا صحيح، ستصبح ثملا دون مخدرات أو كحوليات. يا للروعة. لقد مررنا جميعا بأوقات شعرنا فيها بالدوار والإثارة، وهناك طريقة واحدة بسيطة لخلق هذه المشاعر أثناء التنويم المغناطيسى: وهى أن تستحضر تجارب المرح والسعادة وتشعر بها مرة أخرى.

يمكنك أن تطلب من عقلك شيئا واحدا، وهو تفجير المشاعر الجيدة؛ فلقد أظهرت عقلى اللاواعى كساقٍ متخصص يعفينى من الحقن الكيميائية كى أشعر بالسعادة، مثل السيترونين والبيتا إندروفين - لكن لو كنت تتعالج من الكحوليات فإن هذا التخيل لا يُنصح به. إن كل ما أريده منك هو أن تتيح لنفسك الفرصة كى تكون مبدعا وتستخدم خيالك: أطلق لخيالك العنان قليلا، بل فى الواقع أطلق لخيالك العنان كثيرا، فإنه قادر على إثارة دهشتك إلى أبعد مما يمكنك تخيله.

حين كنت صغيرا، كنت أضع سماعات الرأس المتصلة بجهاز التسجيل الخاص بى، وآخذ نفسى إلى حالة من التنويم المغناطيسى الذاتى، متأكدا من أننى أحمى نفسى من الأفكار والأصوات والصور العشوائية بالطريقة التى عرضها هذا الكتاب، ثم أطلب من عقلى اللاواعى أن يقدم لى عرضا رائعا من الإضاءة خالقا صورا فى عقلى، حين أرسل صوت الموسيقى الصاخب لـ "حرب الكواكب" فى سماعات الرأس الخاصة بى. كن متيقنا من أنك تعمل على حماية نفسك بالفعل كالمعتاد فأنا مازلت أفعل هذا دائما؛ فلقد كان هذا إحساسا رائعا حقا وتجربة هائلة. فقط دعها تحدث ودع عقلك اللاواعى يقدم لك بعضا من المتعة والمرح، فأنت لست بحاجة إلى ألعاب الفيديو عندما تجعل عقلك اللاواعى يمتعك ويسليك.

عليك أن تجعل علاقتك بعقلك اللاواعى تتطور بشكل أفضل وتكون بالفعل على الطريق السليم: الطريق الذهبى للإنجازات والسعادة والاكتشاف.

القسم ٥

الخلاصة

لقد قدمت فى هذا الكتاب العديد من الأفكار والتطبيقات المحددة، والتى تعمل كلها على تقديم مؤشرات عن كيفية استخدام هذه الأفكار والتقنيات فى جوانب أخرى من حياتك. وأنا آمل أن تستخدم خيالك الخاص لتخلق حلولا خاصة بك. يتسم كل منا بالذاتية الشديدة، وبالمثل ستكون تجاربنا مع التنويم المغناطيسى الذاتى شديدة الذاتية أيضا، وفريدة أيضا، لذا عليك أن تستخدم التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك بطريقة فريدة.

هناك العديد من التطبيقات الخاصة بالتنويم المغناطيسى الذاتى، وأحد البرامج التى اقترحت عليك كتابتها هو أن تكتب برنامجا لكتابة أفضل البرامج. ربما تجد أنه لمن العسير أن تتذكر كل ما ورد بهذا الكتاب، إلا أن كل ما قرأت يكمن فى عقلك اللاواعى. كل هذا هناك. كل ما قرأت من معلومات موجود فى عقلك اللاواعى، وربما لا تكون كلها واضحة لعقلك الواعى - وهكذا نستطيع بهذا البرنامج أن نرتقى باعتمادنا على قدرات عقلك اللاواعى على كتابة برامج، يمكن أن يكون لها أثر موثوق به ومطلوب وعميق على حياتك، بالطريقة التى تريدها.

ربما تريد كثيرا أن تفكر مليا فى كتابة برامج لتطوير قدراتك على التواصل غير اللغوى الملائم لك مما يزيد من متعتك بالحياة أو حتى يقوى من ذاكرتك. فى الواقع، إن القيود الوحيدة هى تلك التى تكمن فى عقلك، لذا تمدد وتمط، واستخدم مخك وقواك اللاواعية، وتأكد من إخبارى بما حققته من نجاح.

عندما تكون على يقين من تقبل عقلك اللاواعى لبناء نموذج التنويم المغناطيسى

الذاتى، ربما ستود حينئذ حقا أن تقوم بتجربة البناء الخاص بك، متخليا عما قدمته أنا هنا. فدع التنويم المغناطيسى الذاتى يصبح بحق أسلوبك الحر! فقط حين تعلم بالفعل أنك مستعد بحق للقيام بهذا.

١

نتائج

بالإضافة لكل المواد الموجودة بهذا الكتاب، والتى تعمل مع التنويم المغناطيسى الذاتى، أريد منك أن تفكر فى مفهوم نفتقده هذه الأيام، وهو مفهوم وفكرة الرضا والاعتراف بالجميل، فسينجح التنويم المغناطيسى الذاتى الخاص بك فى بيئة قوية. أتذكر كل المرات السابقة التى اقترحت عليك فيها أن تفكر فى لاوعيك مجازا كمنطقة ريفية طبيعية تبذر فيها البذور؟ ستجعل هذه الأرض شديدة الخصوبة وستجعلها حقا بيئة داخلية أفضل، وستصبح أفضل وأكثر خصوبة كلما شعرت بالرضا واعترفت بالجميل.

عبر صفحات هذا الكتاب كتبت عن العديد من الأساليب والطرق المختلفة لاستخدام التنويم المغناطيسى الخاص بك للحصول على ما تريد، وتتواجد هذه الفكرة الخاصة بالاعتراف بالجميل بإحدى الطرق الخفية التى سبق أن ذكرتها. ولقد بدأت فى استخدام فكرة الاعتراف بالجميل منذ فترة، للحصول على الكثير مما أردته، ولقد نجحت معى بالفعل، سواء أردت الكثير من القوة لتحقيق ما أريده من تغيير، أو الكثير من المال أو الكثير من العملاء أو الكثير من الوقت أو أى شىء آخر.

إن كلمة الاعتراف بالجميل كثيرا ما نغفل عنها، وأنصح بأن تقدمها إلى حياتك بشكل لائق ولصالحك.

إنه لمن الصحيح حقا أنك إذا ما أردت الاستزادة من شىء فى حياتك، فعليك أن تكون شاكرا لما لديك بالفعل. وحين يزداد ما لديك تستطيع السماح لنفسك بأن تكون أكثر شكرا. يمكنك أن تكون شاكرا لأى شىء تحب، على سبيل المثال:

لله، لحب الكون، لعقلك، لعملية التطور، أو للعالم الطبيعى، أو لنوع ما من الطاقة أو لحرف من حروف الأبجدية أو للقانون الطبيعى أو للاوعيك أو لملاكك الحارس أو لروح ما، أو لكل أو بعض مما سبق، أو لأشياء لم يتم ذكرها فيما سبق.

يمكنك أن تكون شاكرا لأى من هذه الأشياء أو لها كلها بالإضافة إلى أى شىء آخر يمكنك أن تفكر فيه.

لقد ذكرت فى العديد من مقرراتى الدراسية وندواتى وورش عملى فكرة "مايفكر فيه المفكر، يبرهنه المبرهن"؛ لذا يمكنك أن تصطنع شيئا لتكون شاكرا لكل ما يبرهن لك ما تفكر فيه.

ولمن لايزال يجهل منكم مفهوم "ما يفكر فيه المفكر، يبرهنه المبرهن" إليه هذا الإيجاز:

مهما كان ما يفكر فيه المفكر، فإن المبرهن سيرتب دليلا لدعمه؛ فإذا ما فكر شخص ما فى أن جميع المشردين كسالى، فسيرتب المبرهن دليلا من تجاربهم لتدعيم الفكرة. أما إذا ما اعتقد أن جميع المشردين ضحايا، فسيجد المبرهن دليلا لتدعيم هذه الفكرة. وإذا ما اعتبر أحدهم أنه غبى فسيجد المبرهن دليلا ليثبت أن هذا "صحيح"، بينما إذا ما اعتقد أنه شديد الذكاء فسيثبت المبرهن أن هذا "صحيح"؛ فما يفكر فيه المفكر يبرهنه المبرهن. وبينما من السهل أن نرى أن هذا هو الحال لكل شخص آخر، فإنه لمن العسير أن ندرك أن هذا هو حالنا أيضا. وبينما من السهل أن نعرف الطرق التى يقيد الآخرون أنفسهم بها، فإننا نعرف أيضا أن ما نؤمن بأنه "صحيح بالفعل" يفعل الشىء نفسه ـ أليس كذلك؟

إليك بعض الخطوات العملية لتحقيق هذا فى حياتك.

إن العرفان بالجميل هو أحد الطرق القوية لتركز بعقلك، فنموذج العرفان بالجميل فى وعيك يدخلك فى حالة من الاستقبال الجيد. وهاهى أشياء تستطيع أن تشعر بالعرفان بالجميل لوجودها:

المال، الحب، الإدراك، الأحباب، الكتب، المرح، الصحة، المعرفة، العائلة، بيتك، المشاعر، أى شىء آخر فائق الجمال.

وتذكر أن ما تركز عليه يزداد: فإذا كان معك خمسة جنيهات فكن شاكرا

لهذا، وستحصل على المزيد. وإذا لم تكن فى حالة حب منذ أن كنت فى العاشرة من عمرك، فكن شاكرا للحب الذى كان لديك وقتها، وستحصل على المزيد. وإذا كان لديك لحظة حاضرة من الوعى لمدة ثلاثين ثانية فى الشهر، فكن شاكرا لهذه الثوانى وسيكون المزيد فى طريقه إليك.

حسنًا، مرة أخرى عليك أن تعد قائمة بالأشياء التى تريد الكثير منها، ثم كن شاكرا لوجود كمية منها لديك بالفعل. بوضوح، (وأنا أعلم أن الجانب الساخر فيك سيفكر فى هذا) إذا كان ما تريده هو سيارة فيرارى وأنت لا تملك واحدة، فلن يمكنك أن تكون شاكرا لذلك، ولكن يمكنك أن تكون شاكرا لسيارتك التى لديك بالفعل أو لدراجتك أو لساقيك أو لكرسيك المتحرك ـ كن شاكرا لما لديك وسيفتح هذا الطريق أمامك كى تحصل على المزيد.

إذن، كيف يعمل هذا؟ إن العقل يحب نماذجه كما يحب ما يألفه، وغالبا ما يتولد هذا حين نتعلم كيفية القيام بشىء ما يبدو من الوهلة الأولى أنه يتطلب الكثير من الدقة (كتعلم قيادة السيارة)، وحين نتعلم كيفية القيام به نفعله كما لو كان يتم باستخدام الطيار الآلى. ولقد ذكرت هذا الأمر فى بداية الكتاب: كم هو غريب أن تبدو الأشياء معقدة هكذا، أليس كذلك؟

إذا ما دعم شخص ما نموذج النقص أو الحاجة لديه فإنه سيصبح مألوفا؛ فغالبا ما يبدأ فى ترشيح البيانات المدخلة لتدعيم فكرة النقص. وإذا ما دعم شخص نموذج الوفرة عندئذ سيتم ترشيح البيانات المدخلة لتدعيم فكرة الوفرة. وربما تتساءل: "هل سيغير هذا الموقف بالفعل؟" ولكن عليك أن تأخذ فى اعتبارك أنك تقوم بخلق فهمك الخاص لحقيقة موقفك فى كل دقيقة؛ فما يفكر فيه المفكر يبرهنه المبرهن.

ولأعطيك مثالا على هذا. يدرك العديد من العاملين فى التجارة أو الشركات هذه الأيام أن هناك نقصا فى مخزون نوع أو آخر، سواء كان هذا النقصان فى رأس المال أو العملاء أو الوقت أو طاقم العمل؛ فكلما ركزت على النقص تحول إلى زيادة العائد أن يزداد، خاصة إذا طالت فترة التركيز (تذكر أن عنصر الألفة يعنى أنه حتى أكثر المواقف التى لا تحتمل تصبح آخر الأمر هى الوضع الراهن). ولقد كتبت من قبل عن الفارق بين التحرك تجاه ما يسبب الزيادة بدلا من التحرك بعيدا

عما لا نريده ـ وهذا الأمر قريب منه للغاية.

وهناك طريقة واحدة لتغيير نموذج النقص، وهى أن تبدأ فى الامتنان لما لديك بالفعل؛ فإذا كان لديك عشرة عملاء وتريد المزيد، فكن ممتنا للعشرة الذين لديك فسيأتى المزيد، وإذا كان لديك شخص واحد فى طاقم العمل، وأنت تريد خمسة، فكن ممتنا للواحد الذى لديك وسيظهر آخرون.

هل تعتقد أن هذا الأمر مجرد فكرة مستحدثة لا معنى لها؟ حسنا؛ أنت يا من تقرأ كتابا عن التنويم المغناطيسى الذاتى! ولو أردت هذا فلتتعامل بشكل علمى: جرب الشعور بالعرفان بالجميل لمدة شهر وسجل ما ستحصل عليه من نتائج. فإذا ما كنت تنتوى عدم القيام بهذا لأنك تعتقد أن هذا "سخف" أو "عهد جديد"، فهنئ نفسك على قوة نظام الثقة بداخلك ولا تصبح فضوليا حيال مدى سرعة استخدامك لهذه القوة التى ستعطيك فوائد أعظم.

إن خلق بيئة خصبة سليمة من أجل أن يتفتح ويزدهر تنويمك المغناطيسى الذاتى سيحسن بالفعل من نتائج استخدامك للتنويم المغناطيسى الذاتى.

ذات مرة قالت لى إحدى رواد دوراتى الدراسية شيئا علق بذهنى: فعندما كنت أخبر مجموعة من طلابى السابقين عن ضرورة ممارسة التدريبات مرارا ليتأكدوا أنهم يحصلون على أقصى ما يمكنهم من التنويم المغناطيسى الذاتى، قالت لى إحداهن: "أعتقد أن معرفة كل ما أعرفه الآن دون أن أستخدمه سيكون مثل امتلاك سيارة فيرارى والاحتفاظ بها فى المرآب طوال الوقت". ولم أستطع أن أصيغ تعبيرا أفضل من هذا.

٢

تاريخ التنويم المغناطيسى

كى تؤسس تفهما عميقا للتنويم المغناطيسى؛ فمن المفيد غالبا أن تفهم أصوله وكيف تطور حتى أصبح على ما هو عليه الآن؛ فهناك الكثير والكثير، بأكثر مما ورد ذكره هنا، وهذا التاريخ المختصر يمكن أن يساعد فقط على إضافة عمق وتفهم عند استخدامك للتنويم المغناطيسى الذاتى.

تظهر أمارات التنويم المغناطيسى كظاهرة فى العديد من الثقافات القديمة؛ فقد اقترح القدماء أن التنويم المغناطيسى قد استخدم من قبل عرافة دلفى (أحد الأساطير اليونانية) وفى الشعائر الدينية فى مصر القديمة، ولقد بدأ التاريخ الحديث للتنويم المغناطيسى فى عام ١٧٠٠م حين أحيا الطبيب الفرنسى "أنتون مِسْمِر Anton Mesmer" الاهتمام به مرة أخرى.

١٧٣٤-١٨١٥ - ولد فرانز آنتون مِسْمِر بفيينا، واعتبر مؤسسا للتنويم المغناطيسى. ويُذكر بكلمة "مسمارية" التى تصف عملية تتضمن الوقوع فى غشية عبر سلسلة من الحركات يصنعها بيديه أو بأحجار مغناطيسية على الناس. وقد عمل على التأثير البدنى للفرد على غيره (طاقات نفسية وكهرومغناطيسية). ولقد شوه المجتمع الطبى سمعته فيما بعد بالرغم من نجاحه فى علاج العديد من الأمراض المزمنة المختلفة؛ حيث أزعجت نجاحاته المؤسسة الطبية آنذاك ونظمت لجنة تحقيق حكومية رسمية فرنسية. ولقد تضمنت هذه اللجنة "بينيامين فرانكلين" والسفير الأمريكى بفرنسا والطبيب النفسى الفرنسى "جوزيف جيلوتين"، الذى قدم صورة الانهيار العصبى من ناحية نفسية عازلا العقل عن باقى الجسم.

١٧٩٥ ـ ١٨٦٠. كان الطبيب الإنجليزى "جيمز برايد" فى الأصل معارضا للمسمرية (كما أطلق عليها بعد ذلك)، وأصبح فيما بعد مهتما بها، وقال إن الشفاء لم يكن بسبب التأثير البدنى للفرد على الآخرين بل كان بسبب الإيحاء. ولقد قام بتطوير أسلوب تثبيت العين (تعرف أيضا بالبرايدية نسبة إليه) لاستمالة الاسترخاء وأطلق عليه Hypnos (تيمنا باسم إله النوم لدى الإغريق Hypnos) لأنه اعتقد أن هذه الظاهرة ما هى إلا صورة من صور النوم. ولقد أدرك خطأه فيما بعد وحاول تغيير الاسم إلى monoeidism (وتعنى تأثير الفكرة الواحدة) إلا أن الاسم الأصلى ظل عالقا بالأذهان.

١٨٢٥ ـ ١٨٩٣. كان "جين مارى" شاركوت" طبيبا فرنسيا للأمراض العصبية يختلف فى الرأى مع مدرسة "نانسى" للتنويم المغناطيسى، وكان يؤكد أن التنويم المغناطيسى ما هو إلا مظهر من مظاهر الهستيريا. وكان هناك صراع مرير بينه وبين جماعة مجموعة نانسى (ليبولت وبرنهايم). ولقد أحيا نظرية "مِسمِر" الخاصة بالتأثير البدنى للفرد على الآخرين، وعرَّف مراحل الغشية الثلاث: السبات، التخشب، والسير أثناء النوم.

١٨٤٥ ـ ١٩٤٧. كان "بييرجانيت" طبيبا فرنسيا للأمراض العصبية والنفسية، وكان فى البداية أحد المعارضين لاستخدام التنويم المغناطيسى حتى اكتشف تأثيره وقدرته على العلاج. وكان "جانيت" واحدًا من القلائل الذين استمروا فى إبداء اهتمامهم بالتنويم المغناطيسى خلال تفشى ثورة التحليل النفسى.

١٨٤٩ ـ ١٩٣٦. كان "إيفان بيتروفيتش بافلوف" طبيبا نفسيا روسيا، ركز بشدة على دراسة عملية الهضم. ولقد عُرف فى الأساس بتطويره لمفهوم القدرة المشروطة على العمل أو الاستجابة بسرعة مناسبة (أو نظرية الاستجابة المُنبهة). وقد قام ـ فى تجربته النظامية ـ بتدريب الكلاب الجائعة على إسالة لعابها عند سماع الجرس السابق لرؤية الطعام. ولقد نال جائزة نوبل فى الفسيولوجيا (علم وظائف الأعضاء) عام ١٩٠٤ لما قدمه عن الإفرازات الهضمية. وعلى الرغم من أنه لم يكن له أى علاقة بالتنويم المغناطيسى، فإن نظريته الخاصة بالاستجابة المنبهة هى

حجر الأساس فى وصل وترسيخ السلوكيات خاصة مع البرمجة اللغوية العصبية.

١٨٥٩ ـ ١٨٠٨. أجرى "جيمز إيسدايل" الطبيب الجراح ألفى عملية جراحية ـ وكان من ضمنها عمليات بتر ـ وكان المرضى تحت تأثير التخدير المغناطيسى ولم يشعر أحدهم بأى ألم.

١٨٥٧ ـ ١٩٢٦. كان "إيميلى كوى" الطبيب الذى صاغ قوانين الإيحاء، كما عُرِف أيضا بتشجيعه لمرضاه بأن يرددوا لأنفسهم من عشرين إلى ثلاثين مرة كل ليلة قبل النوم العبارة التالية: "أنا سأصبح أفضل وأفضل حالا كل يوم، وبكل السبل". كما اكتشف أن توجيه الإيحاءات الإيجابية عند وصف الدواء أثبت أنه علاج أكثر فاعلية من وصف الدواء فقط، وفى نهاية المطاف تخلى عن فكرة التنويم المغناطيسى من أجل استخدام الإيحاءات فقط فالوقوع تحت تأثير التنويم المغناطيسى يفسد من فاعلية الإيحاءات.

قوانين كوى للإيحاء

قانون الاهتمام المُركز

"كلما كان التفكير منصبا على فكرة مرارا وتكرارا، فإنها تتجه إلى تحقيق نفسها تلقائيا".

قانون الفعل المعاكس

"أكثر الأشخاص جدية فى محاولة القيام بشىء ما، ما هو الذى يلاقى أقل فرصة للنجاح".

قانون التأثير المسيطر

"الشعور القوى يميل إلى أن يحل محل الشعور الضعيف".

هذه النقاط تستحق بالفعل أن ننظر لها بعين الاعتبار عندما نستخدم النوع المناسب

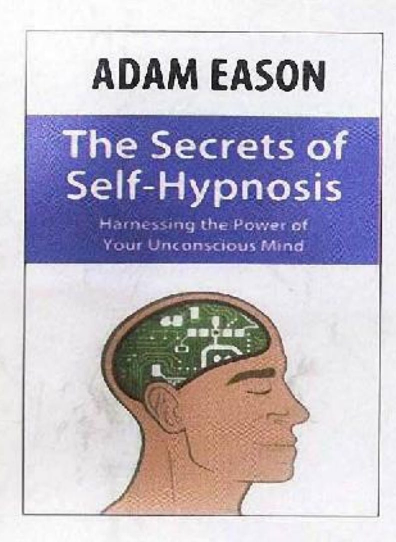
من الخطط اللغوية والاعتقادية فى التنويم المغناطيسى الذاتى.

١٨٥٦ ـ ١٩٣٩. سافر" سيجموند فرويد" إلى مدرسة "نانسى" ودرس مع "ليبولت وبرنهايم"، ثم قام بدراسة إضافية مع "شاركوت". ولم يستخدم فرويد التنويم المغناطيسى فى عمله العلاجى، ذلك لأنه شعر أنه لا يستطيع تنويم مرضاه مغناطيسيا بالعمق الكافى؛ فقد شعر بأن للأدوية أثرا مؤقتا، وأن التنويم المغناطيسى يجرد المرضى من دفاعاتهم. وكان فرويد منوما مغناطيسيا ضعيف المستوى ويعامل مرضاه بأسلوب أبوى، ومع ذلك غالبا ما كان مرضاه يسقطون فى الغشية، وكان يمارس دون أن يعلم الحث غير الشفهى حين يضع يده على رأس المريض، ليلعب دور الطبيب المسيطر والمريض المطيع. كان "فرويد" منصرفا عن التنويم المغناطيسى مبكرا بسبب اهتمامه بالتحليل النفسى، وكان التنويم المغناطيسى بالنسبة إليه تقريبا أمرا مُهْمَلا.

١٨٧٥ ـ ١٩٦١. كان "كارل يونج" زميلا وطالبا لفرويد، لكنه رفض طريقة فرويد للتحليل النفسى وطور اهتماماته الخاصة، وعمل على تطوير مفهوم اللاوعى التراكمى والنماذج البدائية. وعلى الرغم من عدم استخدامه للتنويم المغناطيسى بالفعل، فإنه كان يحث مرضاه على استخدام الخيال الخصب لتغيير الذكريات القديمة، وغالبا ما كان يستخدم فكرة المرشد الداخلى فى عملية العلاج. فلقد آمن بأن العقل الباطن يمكن الوصول إليه عبر وسائل مثل كتاب "I Ching" (كتاب صينى لقراءة الطالع). وعلم التنجيم. وكان منبوذا من قبل جماعة الأطباء المحافظين، كشخص غامض. ومع ذلك فإن الكثير من أفكاره ومعتقداته يعتنقها الكثير من المعالجين حتى يومنا هذا.

١٩٣٢ ـ ١٩٧٤. كان "ميلتون إريكسون" طبيب أمراض نفسية وعقلية ورائدا من رواد استخدام الايحاء غير المباشر فى التنويم المغناطيسى، ويعد مؤسس علم التنويم المغناطيسى الحديث. وقد تجنبت مناهجه العقل الواعى باستخدام تقنيات الخطو اللفظى وغير اللفظى، متضمنا الاستعارة والغموض والعديد غيرهما. كان شخصية نابضة بالحياة وكان له تأثير كبير فى التطبيق المعاصر للمعالجة بالتنويم

المغناطيسى، وقبوله رسميا من قبل الـ AMA (الجمعية الطبية الأمريكية). وكان عمله بالاشتراك مع "سيرلز"، و"ستير" هو نواة عمل "جريندر" و"باندلر" مؤسسى جماعة البرمجة اللغوية العصبية.



تعد أسرار التنويم المغناطيسى الذاتى إنجازًا غير مسبوق، ودليلًا متدرجًا عمليًا لشحذ قوة عقلك الباطن.

يعتمد هذا الكتاب على منهج فريد محكم، بحيث يوضح كيف يمكن لأى شخص أن يدخل فى حالة من التنويم المغناطيسى الذاتى بكل سهولة، وكيف يمكنك أن تتحكم فى هذه الحالة التنويمية، وكيف تعمق من فهمك وإدراكك لها، وذلك لإحداث تغيرات وتطورات هائلة فى حياتك، وكل ذلك سيكون من صنعك أنت.

بالإضافة إلى ذلك، فإن **أسرار التنويم المغناطيسى** الذاتى يحتوى على أساليب واستراتيجيات على نطاق واسع، سوف تتعلم من خلالها ما يلى:

- زيادة الثقة بالنفس
- التحكم فى الضغوط والتغلب عليها
- تغيير مفهومك للوقت. هذا صحيح، فسوف تتعلم كيف تقلل من سرعته، أو تزيدها.
- الإقلاع عن التدخين
- تحقيق الوزن المثالى والمحافظة عليه
- التخلص من الألم
- العلاج السريع
- تكوين الثروة
- وغير ذلك الكثير.

يوضح لك هذا الكتاب أيضًا كيف تتعلم استخدام لغة النجاح، وضبط النفس، وكيفية الاستفادة من العديد من الأساليب المتعلقة بمجالات كثيرة أخرى للتأكد من أن خبرتك بالتنويم المغناطيسى الذاتى قد صارت قوية وعميقة وتساعدك على بلوغ أحلامك.

"آدم إيسون، هو من ألَّف الكتاب الفريد عن التنويم المغناطيسى الذاتى، إنه مرجع رائع لهؤلاء الذين لديهم معرفة بالتنويم المغناطيسى الذاتى، وأولئك المبتدئين فى هذا المجال".

د. كيفين هوجان، مؤلف كتاب سيكولوجية الإقناع.



